વર્ષ ૦૧. અંક - ૦૩.

Date :- 15/10/2021

નિર્મોહી

એક અવાજ

nirmohimagazine@gmail.com

@nirmohimagazine

નિર્મોહી ઈ મેગેઝિન

VISIT…

નિર્મોહી
એક અવાજ

નિર્મોહીની કલમે

તંત્રી
અંકિત ચૌધરી "શિવ"

સત્ય, અહિંસા, રૂપી વિચાર જેમના,
ભારતના રાષ્ટ્ર પિતા ગાંધી આપણા,
લોખંડી પુરુષ, રજવાડાંને જોડનાર,
ભારત કાજે સરદાર જીવન ત્યાગનાર.

ઓક્ટોબર મહિનો શરૂ થાય કે શરૂઆતમાં જ આપણા પરમ પૂજ્ય રાષ્ટ્ર પિતા મહાત્મા ગાંધીની 2, ઓક્ટોબરના રોજ જન્મજયંતી આવે છે. મહાત્મા ગાંધીનું પુરું નામ મોહનલાલ કરમચંદ ગાંધી હતું! એમને આઝાદીની ચળવળમાં ખુબ મોટું યોગદાન આપ્યું હતું અને ભારતને અહિંસાથી આઝાદી અપાવી હતી. મહાત્મા ગાંધીના વિચાર થકી આપણને સત્ય, અહિંસા, ધર્મ, નિષ્ઠા, કર્તવ્ય, બલિદાન, ધ્યેય, સમર્પણ, એકાગ્રતા, બંધુતા અને એકતા શીખવા મળે છે, ગાંધીજીની જન્મજયંતી ઉપર બાપુના વિચારને અપનાવીને ભાવભીની શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરું છું.

લોખંડી પુરુષ સમાન સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલની 31, ઓક્ટોબરના રોજ તેમની જન્મ જયંતી આવે છે. સરદાર વલ્લભભાઈ દ્વારા આશરે 562 જેટલા દેશી રજવાડાંઓને જોડીને હિન્દુસ્તાનનું નિર્માણ કરવામાં આવ્યું હતું. સરદાર વલ્લભભાઈ પાસેથી આપણને એકતા, બંધુતા, દેશ પ્રેમ, આત્મીયતા, નિષ્ઠા, એક સૂત્રતા, ધર્મ, અને નિષ્ઠા શીખવા મળે છે. સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલની જન્મજયંતી ઉપર એમના વિચારને અપનાવીને ભાવભીની શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરું છું.

તંત્રી અંકિત ચૌધરી "શિવ"

nirmohimagazine@gmail.com

@nirmohimagazine

નિર્મોહી ઈ મેગેઝિન

Disign
નિર્મોહી
Editor
Team

નોંધ -

"નિર્મોહી - એક અવાજ" સામયિકમાં છપાતા લેખ, જાહેરાત અને માહિતી, જે તે લેખક કે કંપનીનાં છે. તેની સાથે તંત્રી કે સંપાદક સહમત છે તેવું માનવું નહિ! સર્વ હક્ક પ્રકાશનને આધીન છે.

અનુક્રમણિકા

01. નિર્મોહી એક વાર્તા - ૦૧
અધૂરાશ - અંકીત ચૌધરી"શિવ"

01. નિર્મોહી એક વાર્તા - ૦૬
ગઝલનો આસ્વાદ - અંકીત ચૌધરી"શિવ"

02. સુખની સવારી નિર્મોહી - ૦૭
યોગ શિક્ષણ - રચના શાહ

03. વિચારોની લહેર - ૦૯
ક્યાંય શાંતિ નથી - નેહા વારસુર

04. ચાલો ફરી લઈએ ૧૧
ચાંપાનેર પ્રવાસ - રાજુલ શાહ

05. શુભમ ભવતુ... ૧૩
શરદ પૂર્ણિમા - વૈભવી જોશી

06. નિર્મોહીને ગર્વ છે - વ્યક્તિ વિશેષ ૧૫
ભાવિના પટેલ - નિર્મોહી સંપાદન

07. ભાતીગળ સંસ્કૃતિ - ૧૭
ગુજરાતી ગરબા - ભારતી ભંડેરી..

08. રસોડાની રાણી - ૧૮
પ્રોટીન બર્ગર, ઈડલી મંચુરિયન - અલ્પા ભદ્રા ક્રિષ્ના

09. મહેફિલ - ગઝલ અને કાવ્ય ૨૦
અંકિત ચૌધરી, વાસવદત્તા નાયક, કલ્પેશ શાહ, અલ્પા નાથજી

10. વ્હાલી નિર્મોહી - બાળગીત & બાળવાર્તા.. ૨૨
ભારતી ભંડેરી, દિનેશ કવિરાજ, કોકિલા રાજગોર

અંકિત ચૌધરી "શિવ"

શહેર - ઊંઝા, મહેસાણા
અભ્યાસ - M.A. B.Ed in English
વ્યવસાય - શિક્ષક
સફળ વાર્તા - કર્તવ્ય - એક બલિદાન, જંતર મંતર, અધૂરાશ

નિર્મોહી
એક વાર્તા

અધૂરાશ

પ્રયાગ અને આરાધ્યાને શ્રાપિત હવેલીમાં જવા માટે પરવાનગી યુનિવર્સિટી દ્વારા આપી દેવામાં આવી હતી, જેની ખુશી પ્રયાગ અને આરાધ્યા કરતાં અરવલ્લીના જંગલમાં બેઠેલી એક લાલ સાડી વાળી મહિલાને વધું હતી. મિસ્ટર શ્રેય ચૌધરી આ બંનેની મદદ કરવા માટે પણ હર હંમેશ તૈયાર બેઠા હતા એટલે પ્રયાગ અને આરાધ્યાને કોઈ વાતે સમસ્યા હતી જ નહિ. આરાધ્યા શ્રેય ચૌધરી પાસે જઈને કહે છે,

"સર હું અને પ્રયાગ આવતી કાલે વહેલી સવારે નીકળી જઈશું! જેથી અમે સમયસર ત્યાં શ્રાપિત હવેલીમાં પહોંચી શકીએ! બીજા દિવસે અમે અમારું રીસર્ચ પણ શરૂ કરી દઈશું અને એ રીસર્ચ એટલું દ્રઢ પણે હશે કે યુનિવર્સિટી અમારી વાહ વાહ કરતાં નહિ થાકે! હું અને પ્રયાગ એકદમ પરફેક્ટ રીસર્ચ કરીશું અને આ દુનિયાને કંઇક નવું જ ઉપહારમાં આપીશું!"

મિસ્ટર શ્રેય ચૌધરી આરાધ્યાની આ વાત સાંભળીને ખૂબ જ ખુશ થઈ જાય છે. પણ બીજી તરફ અરવલ્લીના જંગલમાં બેઠેલી પેલી મહિલા,

"પ્રયાગ અને માનસી(આરાધ્યા) અહીં તમે બંને તમારી મરજીથી નથી આવી રહ્યા, મેં બોલાવ્યા છે તમને! આ શ્રાપિત હવેલીની અધૂરી આશ પૂરી કરવા માટે, તમારે આવવાનું જ હતું. ના જાણે કેટલા વર્ષોથી રાહ જોતી બેઠી છું પ્રયાગ!"

કહી દીપ જલે કહી દિલ,
જરા દેખ લે આ કર પરવાને,
તેરી કૌન સી હૈ મંજિલ,
કહી દીપ જલે કહી દિલ... ઓહોહો....

મેરા ગીત તેરે દિલકી પુકાર હૈ,
જહાં મૈં હું વહી તેરા પ્યાર હૈ,
મેરા દિલ હૈ તેરી મહેફિલ,
જરા દેખલે આ કર પરવાને.
તેરી કૌન સી હૈ મંજિલ,
કહી દીપ જલે કહી દિલ... ઓહોહો....

કોઈક મહિલા અરવલ્લીના જંગલમાં પ્રયાગ અને માનસી ઉર્ફ આરાધ્યાની વર્ષોથી રાહ જોઈ રહી હતી, એના મનની સાથે એના દિલમાં હજારો આશાઓ અધૂરી હતી. જેને પૂરી કરવા માટે પ્રયાગ અને આરાધ્યા આ જંગલમાં રીસર્ચ કરવા માટે આવી રહ્યા હતા. આ જંગલનું એક પાન પણ આ મહિલાની મરજી વગર હલતું નહોતું! તો બીજી તરફ આરાધ્યા અને પ્રયાગ પોતાનો સામાન પેક કરવા લાગી ચૂક્યા હતા. આરાધ્યા પ્રયાગને કૉલ કરે છે, પ્રયાગ જલ્દીથી કૉલ પિક કરી લે છે,

"અરે ડરપોક, ફાઈનલી આપણે શ્રાપિત હવેલીમાં જઈ રહ્યા છીએ! તને ડર તો નહિ લાગે ને? ત્યાં જંગલમાં ખતરનાક જાનવર અને હા મારા ખ્યાલ મુજબ ત્યાં કોઈ ભયાનક ડાયન પણ હશે! જે તને જોતા જ તારી પાછળ પડી શકે એમ છે."

"મારી.... પાછળ શું કામ પડશે એ?" પ્રયાગ અટકતાં અટકતાં પૂછે છે.

"તને નથી ખબર? એ ડાયન વર્ષોથી છે તારી પાછળ...."

અધૂરાશ

આરાધ્યાની વાત સાંભળીને પ્રયાગ ગભરાઈ જાય છે કેમકે પૂર્વી વિશે ફક્ત પ્રયાગ જાણતો હતો, બાકી કોઈ નહિ! તો આરાધ્યા કોની વાત કરી રહી હતી એ પ્રશ્ન પ્રયાગને મજબૂર કરી દે છે એટલે તે આરાધ્યાને પ્રશ્ન પૂછે છે

,

"તને ક્યાંથી ખબર કે એ વર્ષોથી મારી પાછળ પડી છે? તને પણ એ શમણામાં આવે છે કે શું?"

"શમણામાં આવે છે મતલબ?"

"કંઈ નહિ જવા દે! એમ કે કામ શું હતું?"

"કામ તો કંઈ નોહ્તું પણ તને ડરપોક કહેવાનું મન હતું એટલે ફોન કર્યો હતો. ચાલ બાય ડરપોક...."

"બાય" કહીને પ્રયાગ ફોન મૂકી દે છે, પણ આરાધ્યાની વાતો તેના મનમાં ઘણા બધા પ્રશ્ન છોડીને ચાલી જાય છે. આરાધ્યાના કહ્યા મુજબ ડાયન પૂર્વી વર્ષોથી પ્રયાગ શમણામાં આવી રહી હતી અને શાયદ એ પ્રયાગની રાહ પણ જોઈ રહી હતી. પ્રયાગ આ વાતથી થોડો નાખુશ થાય છે પણ એને શ્રાપિત હવેલીમાં જવું જ હતું એટલે પ્રયાગ કંઈપણ વિચાર્યા વગર સુઈ જાય છે.

"પ્રયાગ તને ખબર છે, આ હવેલી મારા બાપુ એ કેટલા પ્રેમથી બનાવી છે! એમને અહીં હજારો પુણ્ય કરીને આ હવેલીની નીવ મૂકી હતી. હું મારા પિતાનું એકના એક સંતાન છું અને જે પ્રેમ માટે મનાઈ છે એ પ્રેમ મેં તારી સાથે કરી લીધો છે, પ્રયાગ હું નથી જાણતી કે તું કોણ છે અને ક્યાંથી આવ્યો છે."

શાનદાર હવેલીમાં રાજકુંવરી પૂર્વી પ્રયાગના ખોળામાં સૂતા સૂતા તેને પોતાની હવેલી વિશે જણાવી રહી હતી અને પ્રયાગને પ્રશ્ન પણ પૂછી રહી હતી. પ્રયાગ કોઈ જવાબ આપે એમ હતો જ નહિ! કેમકે ના એ આ કુંવરીને લાયક હતો ન અહી બેસવાને! એટલે તે કંઈપણ જવાબ આપ્યા વગર ચાલ્યો જાય છે. પ્રયાગ જઈને એક મોટા દરવાજા પાછળ સંતાઈ જાય છે. પૂર્વી તેને શોધવા લાગી જાય છે.

"પ્રયાગ કયા છો? પ્રયાગ તમારે મારાથી ડરવાની કોઈ જરૂર નથી.... પ્રયાગ..."

પૂર્વી પ્રયાગને શોધી રહી હતી પણ પ્રયાગ દરવાજા પાછળ એવો છુપાયો હતો કે પૂર્વી તેને શોધવામાં નિષ્ફળ થઈ રહી હતી.

"પ્રયાગ હવે બહુ થયું, બહાર આવી જા! મને આવા મજાક બિલકુલ પસંદ નથી... પ્રયાગ...."

પૂર્વી પોકારી રહી હતી પણ પ્રયાગ બહાર આવવા માટે તૈયાર ન હતો. પૂર્વીના પગમાં પહેરેલ પાયલનો અવાજ પ્રયાગના કાન તરફ ધીરે ધીરે વધી રહ્યો હતો. પ્રયાગની ધડકન ધીરે ધીરે ડરમાં બદલાઈ રહી હતી અને તેનો શ્વાસ પણ ફૂલી રહ્યો હતો. પ્રયાગ હળવેથી ઊંડો શ્વાસ લેવાની કોશિશ કરે છે અને તેના શ્વાસનો અવાજ સીધો જ પૂર્વીના કાને જઈને અથડાઈ પડે છે. પૂર્વી તરત જ અવાજ તરફ આગળ વધે છે અને દરવાજા પાસે જઈને,

"પ્રયાગ મેં તને પકડી લીધો..... હા હા હા હા...."

પૂર્વીનું ભયાનક હાસ્ય તેને ડાયનમાં બદલી દે છે, સફેદ વાળને અંદર ફરતાં જુ જેવા જીવડા! ચહેરા ઉપર જુરીઓ અને તેની લાલ આંખો, ખુબજ ભયાનક તેનો દેખાવ હતો અને પ્રયાગ આગળ જઈને પ્રયાગને ગરદનથી પકડ્યો અને તેનું ખૂન ચૂસવા તરફ પૂર્વી આગળ વધી રહી હતી, જેવી જ તે પ્રયાગની નજીક આવી કે પ્રયાગના મોઢેથી એક દર્દનાક ચીખ નીકળી પડે છે....

"નહિ નહિ પૂર્વી મને ન માર, મેં તારું કંઈ નથી બગાડ્યું! પ્લીઝ મને છોડી દે!"

પ્રયાગ ચીખ પાડીને જાગી જાય છે. પ્રયાગનો ડર ધીરે ધીરે વધી રહ્યો હતો. તેના રૂમમાં અંધારું હોવાને લીધે તેને વધુ ડર લાગી રહ્યો હતો.

અધૂરાશ

તે પોતાનો મોબાઈલ હાથમાં લઈને લાઇટની સ્વીચ તરફ આગળ વધે છે, એની ધડકન ખૂબ તેજ થઈ ચૂકી હતી. જેને લીધે પ્રયાગને ખૂબ ડર લાગી રહ્યો હતો. પ્રયાગ સ્વીચ પાસે જઈને તેને ઓન કરી દે છે અને જઈ પાછો તેના બેડ ઉપર બેસી જાય છે. તેના હાથપગ ધ્રુજી રહ્યા હતા. એ પાણીનું ગ્લાસ ઉઠાવે છે અને તેમાંથી પાણી પીવે છે. થોડા સમય સુધી તો પ્રયાગ તેમને તેમ પોતાના બેડમાં બેસી રહે છે અને વિચાર કરે છે,

"પૂર્વી ફક્ત મારા સ્વપ્નમાં આવે છે ત્યારે મારી આ હાલત થઈ જાય છે તો મારો ડર ક્યાંક અરવલ્લીના જંગલમાં સચ્ચાઈ બનીને મારી ઉપર વાર કરશે તો શું થશે! મેં શ્રાપિત હવેલીમાં જવાનો ફેંસલો કરીને કોઈ ભૂલ તો નથી કરીને? ક્યાંક હકીકતમાં આ ડાયનથી સામનો થઈ જશે તો હું તો ત્યાંને ત્યાં જ મારો શ્વાસ રૂંધી દઈશ! મારો ડર સચ્ચાઈ બને એની પહેલાં જ મારે કોઈક ફેંસલો કરવો પડશે!"

પ્રયાગ મનોમન વિચાર કરી રહ્યો હોય છે અને તેના ફોનનું એલાર્મ વાગે છે. એલાર્મની સાથે સાથે પ્રયાગ ખૂબ ડરી જાય છે કેમકે તે ખૂબ ઊંડા વિચારમાં ડૂબેલો હતો. ઉપરથી તે **hunted house** ઉપર રીસર્ચ કરી રહ્યો હતો. એટલે તેની અલાર્મ ટોન પણ હોરર હતી. જે પ્રયાગના ડરને વધારવામાં મદદ કરે છે. પ્રયાગનો ડર હવે તેના જીવનની સચ્ચાઈ બની રહ્યો હતો પણ પ્રયાગ આટલી જલ્દી હિંમત હારે એમ ન હતો એટલે તે પોતાની આંખો બંધ કરી દે છે અને ઊંડા ઊંડા શ્વાસ ભરવા લાગી જાય છે. થોડા સમય પછી એના ફૂલેલા શ્વાસ કાબૂમાં આવી જાય છે અને તે બોલે છે,

"આ દુનિયામાં દેવ છે તો દાનવ પણ છે, આ દુનિયામાં અચ્ચાઈની સાથે સાથે ભૂરાઈ પણ છે, સત્ય છે તો અસત્ય પણ છે, પ્રેમ છે તો દર્દ પણ છે, સુખ તો દુઃખ, પ્રેરણા તો અવરોધ, આશ તો નિરાશા, સ્વપન તો વાસ્તવિકતા..... હા એ સ્વપ્ન હતું! પૂર્વી મારું કંઈ બગાડી નહિ શકે! એ એક સ્વપ્ન છે અને હું એક વાસ્તવિકતા."

પ્રયાગની અંદર આટલું બોલતાં જ હિંમત આવી જાય છે અને એ જેવોજ પોતાના બેડમાંથી પગ નીચે મૂકે છે કે તેના ફોનની રીંગ વાગે છે, મોબાઈલ હાથમાં લઈને તે આરાધ્યાનો કૉલ રીસિવ કરે છે

,
"હા બોલ આરાધ્યા!"

"ના ગુડ મોર્નિંગ ના હેલ્લો, સીધી કામની જ વાત! તું યાર કેટલો બોરિંગ છે, તારી સાથે મારો સમય કઈ રીતે પ્રસાર થશે! પણ કોઈ વાત નહિ ત્યાં ડાયન સાથે હું દોસ્તી કરી લઈશ!"

"એ હોશિયારી, વધુ ઉડ નહિ! અને ડાયન સાથે દોસ્તી કરવી છે ને તો કરી લેજે! મને કોઈ વાંધો નથી કેમકે એક જેવા લોકો એક સાથે રહે તો વધુ ઉચિત રહેશે!"

"વોટ યુ મીન? પ્રયાગ... હું ડાયન છું? હવે શ્રાપિત હવેલીમાં જો તું; ખરેખરમાં ડાયન સાથે મિત્રતા કરીને તને સબક શીખવીશ! હું અને ડાયન મળીને તારું જીવવું હરામ કરીશું!"

"એ બસ હવે નૌટંકી હું ડરી ગયો! ચાલ હવે હું થોડા સમયમાં તને મળું છું, પછી તારી અને પેલી ડાયન બંનેની વાત!"

"ઓકે ઠીક છે." ને હસતાં હસતાં આરાધ્યા કૉલ કટ કરીને મૂકી દે છે.

થોડા સમય પછી પ્રયાગ અને આરાધ્યા તેમના નક્કી કરેલ સ્થળ ઉપર મળે છે, આરાધ્યા થોડી ગુસ્સે હતી પણ એ અત્યારે કંઈ કહેતી નથી. થોડા સમયમાં મિસ્ટર શ્રેય ચૌધરી ત્યાં આવે છે અને કહે છે,

"આરાધ્યા પ્રયાગ બહુ તો નહિ કહું પણ ઓલ ધ બેસ્ટ! તમને તમારી મંજિલ મળે એવી શુભકામનાઓ! અને કોઈ જરૂર હોય તો બે જિજક થઈને મને કૉલ કરી દેજો, હું તમારી મદદ કરવા માટે અવશ્ય ત્યાં હાજર રહીશ."

"Thank you સર!"

અધૂરાશ

આરાધ્યા અને પ્રયાગ બંને એક સાથે બોલે છે અને મિસ્ટર શ્રેય ચૌધરીના આશીર્વાદ લેવા માટે નીચે જુકી જાય છે પણ તેમને જુક્તા મિસ્ટર ચૌધરી રોકી લે છે અને તેમને બંનેને ગળે લગાવી લે છે. શ્રેય ચૌધરી આરાધ્યા અને પ્રયાગને એક ધાગો બાંધે છે અને કહે છે,

"હું આ વાતોમાં વિશ્વાસ નથી કરતો પણ મારી પત્ની કરે છે અને તે તમારા બંને માટે આ મન્નતનો ધાગો લાવી છે, અને એનું માનવું છે કે આ ધાગો તમને દરેક ખરાબ નજરથી બચાવશે તો આને તમે હાથ ઉપરથી ઉતરતા નહિ! આ ધાગો તમારી પ્રેત આત્માઓથી રક્ષા કરશે."

"ઠીક છે સર, હવે અમે રજા લઈએ છીએ! પ્રાર્થના કરો કે અમને અમારી મંજિલ મળે અને અમે એમાં સફળ થઈએ..."

છેલ્લે આરાધ્યા આટલું કહીને પ્રયાગને કાર તરફ ઈશારો કરે છે, પ્રયાગ અને આરાધ્યા પછી કારમાં બેસી એક નવા સફરની શેર કરવા માટે નીકળી જાય છે....

"પ્રયાગ આવ, વર્ષોથી અધીરી બનીને તારી રાહ જોઈ રહી છું, હવે સમય આવી ચૂક્યો છે, આ બંધનમાંથી મુક્ત થવાનો અને તને આ દુનિયામાંથી મુક્ત કરવાનો.....હાહાહાહા"

જંગલમાં લાલ સાડી પહેરીને ભટકતી મહિલા પ્રયાગની વર્ષોથી રાહ જોઈ રહી હોય એમ લાગતું હતું. તેની આંખો પ્રયાગની રાહ જોતાં જોતાં સુકાઈ ચૂકી હતી, પણ હવે ફરી તેની આંખોમાં ચમક જોવા મળી રહી હતી. શાયદ આને પ્રયાગના આવવાનો અંદેશો થઈ ચૂક્યો હતો. તેના એક હાથમાં મોરપીંછ તો બીજા હાથમાં સૂકા પર્ણથી ભરેલી એક ડાળી હોય છે, એ જેમ જેમ આગળ વધતી હતી તેમ તેમ એક ગીત તેના મોં માંથી સરી રહ્યું હોય છે,

કહાં સે ફિર ચલે આયે, વો કુછ ભટકે હું સાયે,
વો કૂચ ભૂલ હુએ નગમે, જો મેરે પ્યાર ને ગાયે
વો કુછ બિખરી હુઈ યાદે, વો કૂચ ટૂટે હુએ નગમે
પરાયે હો ગયે તો ક્યા, કભી યે ભી તો થે અપને,
ન જાને ઇનસે ક્યો મિલકર, નજર શર્મા ગયી,
વો ભૂલી દાસ્તાન લો ફિર યાદ આ ગઈ,
નજર કે સામને ઘટા સી છા ગયી,
વો ભૂલી દાસ્તાન લો ફિર યાદ આ ગઈ,

તો બીજી તરફ પ્રયાગ અને આરાધ્યાની કારમાં પણ આ ગીત વાગી રહ્યુ હતુ. જે પ્રયાગને ખૂબ બેચેન કરી રહ્યું હતુ. પ્રયાગને આ ગીત મજબૂર કરી રહ્યું હતુ કે તેને કંઇક યાદ આવે પણ પ્રયાગ આ બદલાવ સહન નથી કરી શકતો એટલે તે ગીત બંધ કરી દે છે અને શાંતિથી પોતાની કાર ચલાવવામાં પોતાનું ધ્યાન એકત્રિત કરી દે છે. આરાધ્યા પ્રયાગની આ હરકત તરફ ધ્યાન આપે છે, પ્રયાગની ચૂપી જોઈને આરાધ્યાને મન થાય છે કે તે પ્રયાગ સાથે થોડી મસ્તી કરી લે! એટલે તે પ્રયાગ તરફ ફરે છે અને બોલે છે,

"ડરપોક...." આગળ કંઈ બોલે એની પહેલાં જ પ્રયાગ રોકી લે છે,

"તું શાંતિ થી જ બેસ, અત્યારે મારા મગજમાં ઘણું બધું ચાલી રહ્યું છે તો પ્લીઝ તું મને વચ્ચે ખલેલ ન પહોંચાડ! તું મારી ફિરકી લેવાની કોશિશ ન કર અને હા હવે જંગલ થોડું જ દૂર છે તો ત્યાં જઈને સફરની શરૂઆત કઇ રીતે કરવી એની ઉપર ધ્યાન આપ!"

"પણ પ્રયાગ..."

"કહ્યું ને કોઈ મસ્તી નહિ! હું ત્યાં જઈને જરાય પણ સમય વ્યર્થ કરવા નથી માગતો. તો મહેરબાની કરીને મારા ડર ઉપર નહિ પણ આપણા રીસર્ચ ઉપર ધ્યાન આપ!"

"ખડુસ છે એકદમ...." હોઠ બબડીને ધીમા અવાજે આરાધ્યા મોં ફેરવતા બોલી દે છે, પણ પ્રયાગને અણસાર થાય છે કે આરાધ્યા કંઇક તો બોલી છે એટલે તે તેની તરફ જોઈને પૂછે છે.

અધૂરાશ

"શું કહ્યું તે?" પ્રયાગના પ્રશ્નથી આરાધ્યા પહેલાં તો થોડી નર્વસ થઈ જાય છે, પણ એને અંદાજ આવી જાય છે કે પ્રયાગે કંઈપણ સંભાળ્યું નથી એટલે તે કહે છે,

"હું કંઈ બોલી! (દાઢી નીચે હાથ મૂકીને વિચારતી હોય એ રીતે!) ના હું તો કંઈ નથી બોલી! મને લાગે છે તારા કાન ડરના મારે ગાજી રહ્યા છે.

આટલું કહીને તો આરાધ્યા જોર જોરથી હસવા લાગે છે. પ્રયાગ આરાધ્યાથી થોડો હતાશ થઈ ચૂક્યો હતો, એટલે તે કંઈપણ બોલ્યા વગર તેનું ધ્યાન ગાડી ચલાવવા તરફ એકત્રિત કરી દે છે.

અરવલ્લીની ટેકરીઓ શરૂ થઈ ચૂકી હતી પણ પ્રયાગ કે આરાધ્યા જાણતા નહોતા કે શરૂઆત ક્યાંથી કરવી! એક પછી એક ટેકરીઓ પ્રસાર થઈ રહી હતી અને પ્રયાગ આરાધ્યા તેમની તરફ જોઈ રહ્યા હતા. કારમાં બેઠા બેઠા આઠ કલાક થઈ ચૂક્યા હતા તો આરાધ્યા અને પ્રયાગની કમર જકડાઈ ચૂકી હતી. આરાધ્યા થોડોક સમય પ્રયાગ સામે જોતી તો થોડો સમય પેલી ટેકરીઓ તરફ! સૂમસામ રસ્તો હતો, ન ત્યાં કોઈ માણસ નજર આવતું હતું ન કોઈ જાનવર, બસ હતો તો એક સૂમસામ રસ્તો જે જીવંત બનીને પ્રયાગની કાર સાથે દોડી રહ્યો હતો.

આરાધ્યા કારની બહાર જોઈ રહી હતી, એક પછી એક ટેકરી તેના આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની રહી હતી. આરાધ્યાની નજર એક ટેકરી ઉપર જઈને રોકાઈ જાય છે અને પછી તે પ્રયાગને કહે છે, "પ્રયાગ અહીં કાર થોડા સમય સુધી સાઈડમાં કર! મારી કમર પણ અકડાઈ ગઈ છે અને પેલી ટેકરી મારા આકર્ષણનું કેન્દ્ર પણ બની ચૂકી છે. હું પેલી ટેકરીને મન ભરીને નિહાળવા માગું છું."

"પણ આરાધ્યા આ રીતે આપણે આ સૂમસામ રસ્તામાં રોકાઈ ન શકીએ! હજુ આપણને ખબર પણ નથી આપણી મંજિલ કેટલી દૂર છે. સાંજના છ વાગી ચૂક્યા છે અને અંધારું કોઈપણ ક્ષણે થઈ શકે એમ છે, તો આપણે રાત્રિ રોકાણ માટે કોઈક સુરક્ષિત જગ્યા પસંદ કરવી પડશે."

"અરે ડરપોક; તું તો યાર સાવ ડરપોક છે! હું કેટલાય સમયથી આ રસ્તાને જોઈ રહી છું અને મને આ જગ્યાથી બીજી કોઈ જગ્યા સેફ નથી લાગતી! અને જો આ ટેકરી; કેટલી ઊંચી છે અને એની ઉપરના આ ઘટાદાર વૃક્ષ કેટલા સુંદર છે, મારું માન આ ટેકરીથી સુરક્ષિત અન્ય કોઈ જગ્યા નથી આપણી માટે!"

પ્રયાગ આરાધ્યાને સમજાવી સમજાવીને થાકી ચૂક્યો હતો પણ આરાધ્યા આ ટેકરીને છોડીને અન્ય કોઈ જગ્યા એ જવા માગતી જ ન હતી. આરાધ્યા ગાડીમાંથી નીચે ઉતરી જાય છે અને કહે છે,

"પ્રયાગ તું કંઈપણ કરી લે પણ આપણું રાત્રિ રોકાણ તો અહીજ આ ટેકરી પાસે થશે."

આટલું કહીને આરાધ્યા ટેકરી તરફ આગળ વધવા લાગી જાય છે, પ્રયાગ આ જોઈને ફટાફટ ગાડીમાંથી નીચે ઉતરી જાય છે અને આરાધ્યા તરફ ભાગવા લાગે છે. આરાધ્યા પાસે પહોંચીને તે આરાધ્યાનો હાથ પકડી લે છે અને કહે છે,

"આરાધ્યા મારું માન, મને આ જગ્યા જરાય પણ ઠીક નથી લાગતી! પ્લીઝ જીદ ન કર; આપણે કોઈક અન્ય જગ્યાએ રોકાઈ જઈશું! જો અંધારું પણ થવાની તૈયારીમાં છે અને આ રસ્તો જેમ જેમ સમય વીતે છે તેમ તેમ તેની ઉપર સન્નાટો વધી રહ્યો છે, ચાલ આપણે ક્યાંક આગળ સુરક્ષિત જગ્યા ઉપર રોકાઈ જઈશું!"

"ડરપોક, પણ તને અહીં રોકાવવામાં શું સમસ્યા છે? મેં વિચારી લીધું છે કે હું રોકાઈશ તો ફક્ત અહીં જ! તારે મારી સાથે ન રહેવું હોય તો તું જઈ શકે છે. બાકી આરાધ્યા તો આ આકર્ષક ટેકરી ઉપર જ વાસ કરશે; પછી અહીં ભૂત આવે કે પિસાજ! હું તેની સાથે લડી લઈશ.. હું તારી જેમ ડરપોક નથી, પ્રયાગ જઈ શકે છે તું શોધી લે કોઈક સુરક્ષિત સ્થળ તારી માટે, આરાધ્યાની રાત તો અહીં આ ટેકરીના ખોળામાં જ ગુજરશે."

અંકિત ચૌધરી શિવ

ગઝલનો આસ્વાદ..

ગઝલકાર એટલે ગઝલનું હાર્દ! જેના ઉરમાંથી નીકળતી શબ્દોની મહાઅગ્નિ એટલે ગઝલ. શબ્દોને કંડારીને લખતો લયનો સમૂહ એટલે ગઝલ! ગઝલકાર દ્વારા છંદ અને લયનું તાલવ્ય ખુબજ સભાન રીતે જાળવવામાં આવે છે. ગઝલના દરેક શેરમાં કવિ એક નવો જ સંદેશ આપે છે, જે માનવીય જીવનની કડવી અને મીઠી યાદોનું વર્ણન કરે છે. તો આજે આપણે એક આવી જ સુંદર ગઝલનો આસ્વાદ કરીએ, જેને કંચન અમીન દ્વારા લખવામાં આવી છે.

આંગળી મૂકીને ' આ હું ' એમ કહી શકતો નથી,
છિન્ન ભિન્ન છું એટલો કે એક રહી શકતો નથી.
શબ્દ જેવા મૌનની આ પાર છું તે પાર છું,
હું સ્વરોની વર્ણમાળાને ગ્રહી શકતો નથી.
છે પળેપળ કેટલી દીવાનગી ઝિંદાદિલી !
ભ્રાંતિના ભંવર ભીતર ભંવર, વહી શકતો નથી
લાખ જોજન દૂરનો તારો નિકટ છે કેટલો !
વેદનાની ચોતરફ જ્વાળા સહી શકતો નથી.
પુષ્પ જેવો શ્વાસ ખીલે છે નિરંતર એટલે
આગ જેવી આ હવામાં સ્થિર રહી શક્તો નથી.
(ગઝલકાર - કંચન અમીન)

આંગળી મૂકીને 'આ હું' એમ કહી શકતો નથી,
છિન્ન ભિન્ન છું એટલો કે એક રહી શકતો નથી.

• આ શેરમાં ગઝલ કાર દ્વારા જીવનની કડવી વાસ્તવિકતાનું રસપાન કરવામાં આવ્યું છે. જ્યારે જીવનમાં એવો સમય આવે કે આપણે આપણી જાતથી નારાજ હોય ત્યારે આપણે પોતાની જાતને ઓળખાવતાં પણ કતરાઈ જઈએ છીએ! પોતાની જાતને કેટલી પણ સાચવવાની કોશિશ કરીએ, હંમેશાં સમસ્યા આગળ હારીને વિખરાઈ જઈએ છીએ, આપણા વિચારોને એક કરી નથી શકતા, કેમકે આપણા હાથમાં કંઇપણ હોતું નથી.

શબ્દ જેવા મૌનની આ પાર છું તે પાર છું,
હું સ્વરોની વર્ણમાળાને ગ્રહી શકતો નથી.

• આ શેરમાં કવિ કહેવા માગે છે કે, જ્યારે પણ પોતાની જાતને સાબિત કરવાનો સમય આવે ત્યારે શબ્દોનો ઉપયોગ કરવામાં આપણે અસમર્થ હોઈએ છીએ, મૌન રહેવા માગતાં હોઈએ છીએ પણ મૌન રહી નથી શકતા! એ સમય એવો હોય છે કે આપણા શબ્દોને વર્ણમાળામાં બાંધી નથી શકતા અને સ્વર આગળ આપણી મનોદશા વર્ણવી નથી શકતા.

છે પળેપળ કેટલી દીવાનગી ઝિંદાદિલી !
ભ્રાંતિના ભંવર ભીતર ભંવર, વહી શકતો નથી

• આ શેરમાં કવિ કહેવા માગે છે કે, જીવનમાં સમયે સમયે કેટલીય મુસીબતો અવાર નવાર આવ્યા કરે છે, અમુક સમયે એવું બને છે, કે આપણે આપણી વાતો કે લાગણીઓના ભંવરમાં ફસાઈ જઇએ છીએ! લાગણીઓના ભંવરમાં આપણે રહી પણ નથી શક્યા અને ત્યાંથી નીકળી પણ નથી શકતા! દિલમાં રહેલી એ લાગણીને કોઈને જતાવી પણ નથી શકતા અને એને છુપાવી પણ નથી શકતા.

લાખ જોજન દૂરનો તારો નિકટ છે કેટલો !
વેદનાની ચોતરફ જ્વાળા સહી શકતો નથી

• આ શેરમાં કવિ કહેવા માગે છે કે, જીવનમાં આવતી દુઃખ સુખની ઘટમાળમાં માનવી પળેપળે ફસાતો રહ્યો છે. માનવીને મંજિલ જેટલી નજીક દેખાય છે, એટલી જ એ દૂર પહોચી જાય છે. આપણે એને જેટલી પામવાની કોશિશ કરીએ છીએ એટલી જ વધારે એ આપણાથી દૂર થાય છે. કંઈ ન મળવાથી જીવનમાં વેદનાનો મહાસાગર ઉમટી પડે છે, ચારે તરફ બસ દર્દ દર્દ અને દર્દ જ હોય છે, જેમાંથી માનવી બહાર નીકળી પણ નથી શકતો અને એમાં રહી પણ નથી શકતો.

પુષ્પ જેવો શ્વાસ ખીલે છે નિરંતર એટલે
આગ જેવી આ હવામાં સ્થિર રહી શક્તો નથી

• આ શેરમાં કવિ કહેવા માગે છે કે, માનવીના જીવનમાં રોજ નવી નિર્મળ આકાંક્ષાઓ ખીલતી રહે છે, જે મંજિલ પામવાની કવિ પળે પળે કોશિશ કરી રહ્યો હોય છે, એ મંજિલ જીવનની ઘટમાળાઓ વચ્ચે કેદ રહે છે, જ્યાં પહોચી પણ નથી શકાતું કે એ મંજિલથી દૂર રહી પણ નથી શકાતું.

અંકિત ચૌધરી શિવ

નિર્મોહી
એક અવાજ

કર્તવ્ય - એક બલિદાન -
અંકિત ચૌધરી "શિવ"

પ્રસ્તાવના:-

આ વાત છે એક એવી છોકરી મેઘાની, જેને માત્ર સોળ વર્ષની ઉંમરમાં જ તેના પિતાએ પચાસ વર્ષના પુરુષ જગા સાથે પરણાવી દીધી હતી.. તેના પતિ જગાએ પછી તેને ગુડિયા શેરી નામની બદનામ ગલીમાં વહેચી દીધી! ગુડિયા શેરીમાં આવ્યા પછી મેઘાની માન અને સન્માન માટેની લડાઈ શરૂ થઈ ગઈ હતી. મેઘા ગુડિયા શેરીમાં પોતાનું જીવન નિર્વાહ કરવા લાગી, એ દરમિયાન એને રોહન અનંત નામના બિઝનેસમેનથી પ્રેમ થઈ ગયો હતો. રોહન અને મેઘાનો પ્રેમ એટલો મહાન હતો કે ગુડિયા શેરીમાં રહેવા છતાં પણ મેઘા ગણિકા બનતી નથી! દોઢ વર્ષ જેટલો સમય ગુડિયા શેરીમાં વિતાવ્યા પછી મેઘાએ કેશવ નામની એક સુંદર દીકરીને જન્મ આપ્યો! મેઘાની દીકરી ગુડિયા શેરીનું ઉજ્જવળ ભવિષ્ય લઈને જન્મી હતી એટલે ગુડિયા શેરીમાં ચાલતા ધંધા કેશવના આવવાથી બંધ થઈ ગયા હતા.

થોડા સમય પછી મેઘા અને રોહનના લગ્ન કરાવવામાં આવ્યા અને મેઘા અનંત પરિવારનો હિસ્સો બની ગઈ! જ્યાં તેને પહેલાં ખુબ પ્રેમ મળી રહ્યો હતો પણ એક એમ. એમ. એસ. ના લીધે તેનું માન સન્માન દાવ ઉપર લાગી ગયું હતું! મેઘા પોતાનો તિરસ્કાર સહન કરી શકતી નથી એટલે તે પોતાની દીકરીને લઇને અમદાવાદ આવી ગઈ હતી. અમદાવાદ આવ્યા પછી મેઘા એક નવી ઓળખાણ સાથે આત્મનિર્ભર બનવાનું સ્વપ્ન જોવા લાગી હતી, પણ તેના રસ્તામાં અવાર નવાર મુસીબત આવી જતી હતી. અવનિ દાસ ખુબજ મહેનત કરીને પોતાનું આત્મનિર્ભર બનવાનું સ્વપ્ન હાસિલ કરી લીધું હતું! અવનિ દાસના આત્મનિર્ભર બન્યા પછી દિલ્હી સરકાર દ્વારા તેનું દિલ્હીમાં સન્માન કરવામાં આવ્યું, જ્યાં રોહન પણ પહેલાંથી હાજર હતો. વર્ષો બાદ રોહન અને મેઘાનું પુનઃ મિલન થયું અને મેઘા આખરે એક સન્માન ભરી જિંદગી જીવવા લાગી હતી.

Notion - https://bit.ly/3jTA5dC
Amazon - https://amzn.to/3BXNRCi
Flipkart - https://bit.ly/2X0xIgB

કિંમત - 200
પેજ - 170
વજન - 350 ગ્રામ

રચના શાહ
Yoga therapist

સુખની સવારી

યોગ શિક્ષણ

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्।।
(અધ્યાય ૦૨, શ્લોક ૫૦)

ભગવદ્ગીતામાં સર્વ કર્મોમાં કુશળતા યોગ છે એમ કહેવાયું છે. યોગની યાત્રા ઉપનિષદોથી શરૂ કરી બૌદ્ધ, જૈન, સંહિતા વગેરે માર્ગોએ થઈને અંતે ગીતામાં આવીને સંપૂર્ણ થઈ છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના યોગપ્રેમના કારણે આજે યોગ 'ટૉક ઑફ ધ ટાઉન' છે. ચાલો, તો આજે યોગ વિશે થોડી પ્રાથમિક જાણકારી મેળવીએ અને જેમ જેમ યોગ વિશેની આપણી આપણી સમજ વૈજ્ઞાનિક રીતે કેળવાતી જાય તેમ તેમ ક્રમશઃ વિષયમાં વધુ ઊંડે ઊતરીએ..

જીવનની બધી પળો એક સરખી હોતી નથી અને બિન કેળવાયેલું શરીર કે મન ગમે ત્યારે કથળી જાય છે. સહનશક્તિ અને સમજણશક્તિની અસમતા માનવ જીવનની સુગંધ ઉડાડી દે છે, જીવનના રસને સૂકવી નાખે છે. પરંતુ આવી સ્થિતિમાં જીવનમાં સ્વસ્થતા અને સુઘડતા યોગિક જીવન આપી શકે છે. યોગ વિશે વિશ્વમાં ઘણું બધું સાંભળવા મળે છે. કેટલાક યોગને શારીરિક આસનો અને વ્યાયામ તરીકે ઓળખાવે છે, કેટલાક વળી યોગને ચમત્કાર સિદ્ધિના માર્ગ તરીકે અથવા આત્મિક શક્તિના વિકાસ માટેના સાધન તરીકે ઓળખાવે છે.

જ્યારે અન્ય કેટલાક યોગ માટે જુદી-જુદી માન્યતાઓ ધરાવે છે. યોગનો સાચો ગર્ભિત અર્થ સમજવો અત્યંત આવશ્યક બની રહે છે અને તેનું શું પ્રદાન છે તે પણ સમજવું અત્યંત જરૂરી છે. યોગ સાથેનો સંયોગ તો યોગ હોય ત્યારે જ યોગ્ય રીતે થાય છે! હા ,યોગ સાથેનો સંયોગ તો ૪૪ વર્ષે થયો! પણ આ યોગ કહેવાય કે કસરત તે સમજણ કિશોર અવસ્થામાં નહોતી.

કસરત કરવાની ટેવ તો મને ઘરમાંથી જ પડી હતી. પપ્પા અને મમ્મી ચુસ્ત ગાંધીવાદી અને સ્વાસ્થ્યના ખૂબ જ આગ્રહી છે. ઘરમાં બધા સવારે કસરત કરે એટલે પ્રથમ શિક્ષણ ઘરમાંથી જ મળ્યું. જે ટેવ મને આજે આટલા વર્ષે યોગ શીખવા તરફ ખેંચી ગઈ. ઘણી બધી શારીરિક અને માનસિક તકલીફો બાદ એક મિત્રે યોગનો માર્ગ બતાવ્યો. પછી 342 કલાકનો ટીચર્સ ટ્રેનિંગ કોર્સનો પ્રોગ્રામ કર્યો. જેમાં યોગ-પ્રાણાયામ બંધ સાથે આઠ વિષયો ભણવાના હતા. 44 -45 વર્ષની વયે 8 થીયરી ના વિષય ભણવાના અને તેની લેખિત પરીક્ષા પણ આપવાની હતી! બધા આસનોની પ્રાયોગિક પરીક્ષા પણ આપવાની હતી. સાહસ તો ખેડયું અને સફળતા પણ મેળવી. યોગ શીખતા શીખતા એમ થયું ,કે અરે! આ તો શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શાંતિ માટે ખૂબ જરૂરી છે. આંતરિક શુદ્ધિ માટે પણ યોગ શ્રેષ્ઠ છે. એક સુંદર અનુભવ થયો અને અનુભવના આધારે મને આ શીખેલા યોગ લોકો સુધી પહોંચાડવાનું મન થયું.

યોગ શિક્ષણ

યોગ એ સ્વસ્થ જીવન જીવવાની કળા છે, નૃત્ય છે, લયબદ્ધ ગીત-સંગીત છે. યોગ એ આંતરિક સૌંદર્યને શાંતિથી ખીલવતી કળા છે.

યોગ એટલે શું? અને યોગ શા માટે? હવે આપણે એના માટે સમજીએ.

યોગ ભારતની પ્રાચીન વિદ્યા છે. આપણા ઋષિ-મુનિઓએ આપેલું વરદાન છે. આ અમૂલ્ય વારસાગત સંપત્તિની રક્ષા કરવી એ આપણી ફરજ છે. આજકાલ કૂદકે ને ભૂસકે યોગના ક્લાસિસ શરૂ થઈ ગયા છે, એ જોતાં લાગે છે કે યોગની પ્રગતિ થઈ રહી છે. પરંતુ વાસ્તવમાં યોગનો સાચો અર્થ ખૂબ જ ઓછા લોકો જાણે છે. યોગ એ જીવન જીવવાની કલા છે. વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી અભ્યાસ કરી યોગમાં આગળ વધી શકાય છે, જેથી સાચી માહિતી અને સચોટ જ્ઞાન હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. "yujyate anen iti yog"

યોગ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષા 'યુજ' ધાતુ પરથી બન્યો છે. એનો અર્થ 'જોડાણ' એવો થાય છે. આ જોડાણના પણ અનેક અર્થ રજૂ કરવામાં આવ્યા છે, જેમ કે ,આત્મા અને પરમાત્માનું જોડાણ, ચિત્ત અને ચૈતન્યનું જોડાણ, શરીર, મન અને આત્માનું ઇશ્વર સાથેનું જોડાણ, અર્થ ગમે તે હોય પણ અંતિમ લક્ષ્ય તો આત્મ સાક્ષાત્કાર જ છે. યોગ વિદ્યા ભારતીય સંસ્કૃતિની અમૂલ્ય સંપત્તિ છે. તેનો ઇતિહાસ ઘણો જૂનો છે. વેદો અને ઉપનિષદોમાં તેનો ઉલ્લેખ છે. તે સમયે દરેક જ્ઞાન મૌખિક આપવામાં આવતું હતું..લખવાની કોઈ વ્યવસ્થા નોહતી. આથી યોગશાસ્ત્ર કોણે અને ક્યારે આરંભ કર્યું તે કહેવું મુશ્કેલ છે. મનુષ્ય માટે અસરકારક, લાભદાયક સહજ-સરળ, પરિણામલક્ષી યોગ, એટલે અષ્ટાંગ યોગ. એને પાંચ દિશામાંથી એક દિશામાં વાળવા માટે યોગાભ્યાસ જરૂરી છે.

યોગ એ ધર્મ નથી, યોગ એ એક વિજ્ઞાન છે. જેવી રીતે મેથેમેટિક, ફિઝિક્સ, કેમેસ્ટ્રી છે. યોગ કોઈ ફિલોસોફી નથી, "યોગ આંતરિક જગતનું વિજ્ઞાન છે." યોગ કોઈ માન્યતા નથી. યોગ કોઈ ધર્મ નથી. યોગ એ અનુભૂતિ છે. યોગ એ સફળતાનું વિજ્ઞાન છે. યોગ શક્તિનું વિજ્ઞાન છે. યોગ વ્યક્તિત્વ વિકાસનું વિજ્ઞાન છે. યોગ એ સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિનું વિજ્ઞાન છે. યોગ એ શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તીનું વિજ્ઞાન છે. યોગ એ આત્માનું વિજ્ઞાન છે.

યોગના ઘણા લોકો માટે અલગ અલગ અર્થ છે. પણ મારો સંકલ્પ છે કે, યોગ દ્વારા જીવનનો રાહ શોધવામાં તમારી મદદ કરવી. પુરાણકાળમાં આપણી પાસે કોઈ ઇન્શ્યોરન્સ નોહતો. પરંતુ, આપણી પાસે યોગ રૂપે એક રામબાણ હતું , કે જે આપણા સ્વાસ્થ્યને સુરક્ષિત, સ્વસ્થ અને નિરોગી રાખવામાં મદદગાર હતું. સ્વામી વિવેકાનંદ કહેતા હતા. એક આદર્શ વ્યક્તિ તે છે, જે તદ્દન નિર્જન અને એકાંત પળોમાં પણ કાર્યરત રહે છે અને અત્યાધિક ગતિશીલતામાં પણ સંપૂર્ણ શાંતિની અનુભૂતિ કરે છે. ટૂંકમાં યોગ એ જ્ઞાન અને આનંદ સ્વરૂપ પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટેનું સાધન છે.

રચના શાહ

નેહા વારસુર
મોટીવેશનલ રાઈટર

વિચારોની લહેર...

ક્યાંય શાંતિ નથી

વાત થઈ રહી છે શાંતિની, જે આજકાલની ફાસ્ટ ફોર્વડ લાઈફમાં ઇઝીલી નથી મળી શકતી. તમને એવું ઘણા લોકોએ કહ્યું હશે કે "તું બસ આ કરી લે પછી તારે શાંતિ જ શાંતિ, જલસા જ જલસા તું જ કિંગ."
સાચ્ચે?

ચલો આપણું જ ઉદાહરણ લઈએ, આપણી જ લાઈફનું. તો જુઓ આપણે નાના હોઈએ ત્યારે મસ્ત મજામાં હોઈએ. ત્યારે કોઈ જ ટેંશન કે ચિંતા ન હોય! બસ જે રમકડું જોઇતું હોય એ મળવું જોઈએ, મમ્મીથી દુર ન જવું હોય, પપ્પા આવે નહીં ત્યાં સુધી મૂડ ઓફ રહે; બિકોઝ એમના ખોળામાં બેસીને એમનું જૂઠું જમવું હોય.

પછી શરૂ થાય આપણી નર્સરી (આપણા સમયમાં તો આપણે બાલમંદિર બોલતા) આજકાલ તો પ્રિ-સ્કુલ કરી નાંખે છે, બે અઢી વર્ષનું બેબી થાય નહીં ત્યાં કરી દો સ્કુલ ભેગા ને ખુદ કામને મોજમાં રહો. નાના બાળકને ઘર એન્ડ પેરેન્ટ્સને છોડીને ન જવા હોય બટ તેના ફ્યુચર માટે બધું કરવું પડે છે, એ પછી સ્ટાર્ટ થાય પ્રાઇમરી સ્કુલ. ત્યારે એવું હોય કે પુરા ક્લાસમાં, પચાસની સંખ્યામાં હું જ સર્વ પ્રથમ આવું. એટલે રમવાનું છોડીને, મોજ મજા છોડીને પુસ્તકોમાં પડી જાય અને જલ્દી હોય કે જલ્દી જલ્દી અમે હાઇસ્કુલમાં આવી જઈએ.

પછી શરૂ થાય બોર્ડની ઝંઝટ અને બસ અહીંથી જ શાંતિવાળી લાઈફની પથારી ફરી જાય. હવે તો ઠીક છે પરસેન્ટાઇલ રેન્ક આવી ગયો છે, ઓન્લી એમ.સી.કયુઝ આવી ગયા છે. (થોડા વર્ષો પહેલા થોડા સમય માટે જ) અમે તો સપ્લી ભરીને મરી ગયા છીએ. પડોશીઓ અને સગાંવહાલાંઓના છોકરાઓ કરતા અને એમાં પણ ખાસ તમારા ભાઈ બહેનો કરતા તમારે વધારે માર્ક્સ લેવા હોય. એવા પરસેન્ટેઝ લેવા હોય કે પુરી ઉંમર તમને લોકો એમ કહે કે વાહ તારો ટેન્થનો રેકોર્ડ કોઈએ ન તોડ્યો.

આ બધું થાય કે ન થાય બટ વાત ત્યાં અટકે નહીં, દશમાં હાઈ સ્કોર હોય તો બારમાં તો વધુ જ હોવો જોઈએ. જુઓ થઈને શાંતિની મહામારી દૂર. દશ પછી બાર એન્ડ બસ ત્યાંથી જ આપણે થોડા સીરીયસ અને રિસ્પોનસીબલ બનતા હોઈએ છીએ. ઘણા મારા જેવા એટલા સીરીયસ લોકો હશે કે જેણે બોર્ડ પછી સિરિયલ્સ જ જોવાના બંધ કરી દીધા હશે. દશમાં દમ દેખાડ્યો હોય પછી બારમાં પાછળ થોડું રહેવાય? આપણે તો એમાં પણ લડી લઈએ અને સારું રિઝલ્ટ પણ લઈ આવીએ પણ છતાં ઘણા લોકો પોતાની મરજીના કોર્સ કરી નથી શકતા. અને ફરી મુંજાતા જીવ સાથે ન ગમે એવો કોર્સ કમ કોલેજમાં રોજ સ્ટ્રગલ કરે.

બોર્ડ ક્લિયર કરો ત્યાં કોલેજ આવી જાય, યુનિવર્સિટી ટોપ કરવી હોય, માસ્ટર ડીગ્રી કરવી હોય પણ ઘણાનાં નસીબમાં જોબ આવી જાય અને ઘણાંનાં નસીબમાં રસોડું. કોલેજમાં હોઈએ ત્યારે એવું જ થાય જે જલ્દી કોલેજ ઓવર થાય અને હું બેસ્ટ સેલરીવાળી બેસ્ટ જૉબ લઈને મારુ ફ્યુચર સિક્યોર કરી લઉં પણ ઇટ્સ જસ્ટ બીગીનિંગ.

ક્યાંય શાંતિ નથી..

કૉલેજ ઓવર થાય પછી જ તો રિયલ લાઈફ સ્ટાર્ટ થાય છે, જ્યાં તમારા દસ, બાર કે કોઈ જ ડીગ્રી સર્ટીફીકેટ્સ કામ નથી લાગતા, તમારી આવડત અને હોંશિયારી જ તમને આગળ લઈ જાય છે અને આપણે પુરી લાઈફ બસ એ જ સાંભળ્યું હોય કે બોર્ડ જ બધું છે, ડીગ્રી જ બધુ છે, સારા માર્ક્સ નહીં આવે તો તમે કંઈ નહીં કરી શકો. પણ ઇન્ટરવ્યૂમાં તમારી માર્કશીટ નહીં પણ સ્કિલ જોવાતી હોય છે.

અને ઘણા લોકો ભણેશ્રીઓ એ જ વહેમમાં હોય છે કે મારા માર્ક્સ તો બહુ જ સારા છે જોબ મારી જ છે પણ આ રિયાલીટી છે. તમે જે શાંતિ ઇચ્છો છો ને એ હજુ ઘણી દૂર છે. આટલું કરીને ફાઇનાન્સિયલી સેટલ થયા કે ન થયા ત્યાં નવી જ માથાકૂટ હોય છે. લગ્નની, પરણવું કોને ન ગમે પણ સામે પાત્રમાં ઓપ્શન ઘણાને બહુ જ જૂજ મળે. થોડા ઘણા બે પૈસા કમાયા હોય, હજુ થોડું એકલા જીવવાની, ફરવાની ઈચ્છા હોય ત્યાં ઘરે લગ્નનું રટણ ચાલુ થઈ જાય.

જાણે લગ્ન એટલે નિર્વાણ, અને બધી ખુશીઓ લગ્નમાં જ હોય. કોઈ વ્યક્તિ આ વિચારીને લગ્ન કરી પણ લે તો પણ એને શાંતિ ન મળે. સ્ત્રીઓને પોતાનું ઘર છોડી નવા જ ઘરમાં, નવા જ લોકો સાથે નવી જ જિંદગી શરૂ કરવાની એમાં પણ કોઈ સાથ આપે ન આપે સમજે ન સમજે તો પણ સહન કરવાનું(ઓન્લી ફોર સંસ્કારી મહિલાઓ બાકી જેને બીજાને કાબુ કરતા કે જીભ ચલાવતા આવડે છે એ બધાને પાણી ભરાવે) બીજી તરફ પુરુષોની જવાબદારીઓ પણ વધી જાય, વધુ કમાવું, વધુ ભેગું કરવું, ઘર પરિવાર સાથે પત્નીને પણ હવે સાંભળવી. આ દંપતીઓ હજુ સેટ થવામાં હોય ત્યાં ઘરમાં બધાને ટેણીયા રમાડવા હોય અને ફરી અશાંતિ શરૂ, બે ચાર લોકોનું માંડ પૂરું થતું હોય ત્યાં ન્યુ મેમ્બરનું આગમન. તેના ફ્યુચરની ચિંતા.

બાળક ઘરમાં આવે, તેને લાડ કરાવા, તેના શોખ પુરા કરવા, તેના ભવિષ્ય માટે પ્લાનિંગ સ્ટાર્ટ કરવું, એજ્યુકેશન, મેડીકેશન, બ્રાઇટ ફ્યુચર, એટસેટ્રા. બાળક મોટું થાય ત્યાં ફરી એ જ ઝંઝટ સ્કુલ, બોર્ડસ, કૉલેજ, કરિયર, જૉબ, મૅરેજ અને બીજું ઘણું બધું. માટે જ આજ આ આર્ટિકલ લખવો પડે કે શાંતિ ક્યાંય છે જ નહીં.

તમે જે કરો છો એમાં જ શાંતિ શોધો, ખુશી શોધો, બાકી ઉપાધિઓ તો જીવનની દરેક ક્ષણમાં છે જ, બીજાથી કંઈક વિશેષ કરવાની, આગળ નીકળવાની, નામ બનાવવાની માથાકૂટ લાઈફ ટાઈમ રહે છે અને આપણે વિચારીએ છીએ કે બસ આટલું કરી લઈએ એટલે લાઈફ સેટ છે, આટલું મેળવી લઈએ કે આ સ્થાન પર પોહચી જઈએ બસ પછી જલસા જ છે શાંતિ જ છે. પણ વિચારજો શું ખરેખર શાંતિ છે ખરી ક્યાંય...?

જેટલું મેળવીએ તેનાથી વધુ મેળવવાની ઈચ્છા, ભવિષ્યના ટેંશનમાં વર્તમાન વેડફવું, ઇચ્છાઓને મારીને આગળ વધવું, જે છો જ નહીં એ બનવું અને અંતે શાંતિની શોધમાં ક્યાંય શાંતિ તો છે જ નહીં. પણ એનું નામ જ જિંદગી અને એમાં જ મજા છે.

નેહા વારસુર

રાજુલ શાહ
અમેરિકા.

ચાલો ફરી લઈએ...

ચાંપાનેર પ્રવાસ

ગુજરાતના પંચમહાલ જિલ્લામાં ચાંપાનેર અને પાવાગઢના મૂંગા પથ્થરોએ ગુજરાતને વર્લ્ડ હેરીટેજના નકશા પર મૂકયું છે. યુનેસ્કો વર્લ્ડ હેરિટેજ સેન્ટરે ૩ જુલાઈ, ૨૦૦૪ના રોજ ગુજરાતના ચાંપાનેર અને પાવાગઢને વિશ્વ હેરિટેજ તરીકેનો દરજજો બક્ષી ગુજરાતના ઐતિહાસિક અને સાંસ્કૃતિક વારસાને બહુમાન બક્ષ્યું છે. વિશ્વમાં કુલ ૮૫૧ વર્લ્ડ હેરિટેજ સ્થળ છે. જેમાં હવે ગુજરાતનો પણ સમાવેશ થાય છે.

અમદાવાદથી લગભગ ૧૬૦ કિ.મી. અને વડોદરાથી લગભગ ૪૭ કિ.મી. ઈશાને આવેલું આ સ્થળ ગુજરાતના પાવગઢ-ચાંપાનેર ઐતિહાસિક કિલ્લેબંધ નગર તરીકે જાણીતું છે. પાવાગઢ પર્વત ઊપર કાલિક માતાનું ધામ ૮૫૩ મીટરની ઊંચાઈએ આવેલું છે. આ સ્થળ સદીઓથી પૂજા અને યાત્રાના સ્થળ તરીકે જાણીતું છે.

આ નૈર્સિગક પર્વત પર આવેલા ચંપકનગરના રક્ષણ માટે તેના ઈશાન તરફના ચઢાણ પર જુદી જુદી જગ્યાએ ઘણી કુશળતાપૂર્વક કિલ્લેબંધી કરવામાં આવી છે. ખડચંપના રંગની આ ભૂમિ ઊપર અર્વાચીન સંશોધન મુજબ વનરાજ ચાવડાના મંત્રી ચંપાએ આ નગર વસાવ્યું હતું. આ મત પ્રમાણે ઈ.સ.૯મી સદીથી અહ નગરની શરૂઆત થાય છે.

પરંતુ પુરાવસ્તુઓના પ્રમાણથી અહથી જોરવણ નદીના કાંઠે પથ્થરના ઓજાર વાપરનાર લોકો ઘણાં લાંબા સમયથી રહેતા હોવાનું સિદ્ધ થયું છે. આ જગ્યાએ ઈ.સ.ની પહેલી સદીથી માનવ વસવાટ શરૂ થયો હતો. આશરે ઈ.સ. ૧૩૦૦માં અહ ચૌહાણોએ રાજધાની સ્થાપી અને ઈ.સ.૧૪૨૪ સુધી પોતાની સ્વતંત્રતા ટકાવી રાખી.

૧૮૪ વર્ષ સુધી સ્વતંત્ર રહેલા પાવાગઢ-ચાંપાનેરમાં મહેમુદ બેગડાએ રાજધાની બનાવી. તેને મહામ્મદાબાદ નામ આપ્યું અને અહની ટંકશાળમાં પોતાનું નાણું તૈયાર કર્યું. આ શહેરનો ઝડપથી વિકાસ તો થયો, પરંતુ આશરે અડધી સદી પછી ઈ.સ. ૧૫૩૫માં સુલતાન બહાદુરશાહના રાજ્યકાળમાં દિલ્હીના બાદશાહ હુમાયુએ ચાંપાનેર પર હુમલો કર્યો. ત્યારબાદ અહથી રાજધાની બદલવામાં આવી અને પછી ચાંપાનેરની અવગતિ થઈ.

ચાંપાનેરમાં ઘણાં સ્મારકો છે જેમાં ધાર્મિક સ્થળો તથા વસવાટ અને લશ્કરી મહત્ત્વના સ્થાપત્યના અવશેષો પૈકી ૩૮ સ્મારકોનું સર્વેક્ષણ પાવાગઢ-ચાંપાનેરના સૌથી જૂના સ્મારક મૌર્યાના મેદાનમાં છે. તેમાંનું લકુલીશ મંદિર આશરે દસમી-અગિયારમી સદીનું સૌથી જૂનું સ્થાપત્ય છે. પર્વત પરના બીજા મહત્ત્વના સ્મારકોમાં પતાઈ રાવળનો મહેલ 'નવલખા કોઠાર' તથા 'મકાઈ કોઠાર' તરીકે જાણીતું દુર્ગ રક્ષકનું સ્થાન અને મહેલ, જૈન દેરાસર, તળાવો, ટાંકો આદિનો સમાવેશ થાય છે. ભગવાન ઋષભદેવ, ચંદ્રપ્રભુ અને પાર્શ્વનાથ ભગવાનના દેરાસરો પણ આ સ્થળે આવેલા હતા.

ચાંપાનેર પ્રવાસ..

મૌર્યા પરથી ટકોરખાના, તારાગઢ, લકડીપુલ, માચી, બુઢિયા, દરવાજો, અટક દરવાજો- આદિ દરવાજાઓવાળી કિલ્લેબંધી નીચે તરફ ઊતરે છે. પર્વત પરના નીચેના ભાગમાં મહેમુદ બેગડાએ સ્થાપેલા ચાંપાનેરનગરના શાહી મહેલનો સમચોરસ કિલ્લો છે. બુરજોથી સુરક્ષિત આ કિલ્લાના પ્રવેશદ્વાર પાસેના ગોખની કોતરણી મનોહર છે. રાજમહેલનો વિસ્તાર માંડવી નામે ઓળખાતા પ્રવેશદ્વારથી અન્ય ભાગોથી છૂટો પડે છે.

શાહી કિલ્લાની બહાર જુમ્મા મસ્જિદની ભવ્ય ઈમારતની સુવ્યવસ્થિત રચનાનાં વિવિધ અંગો ભારતીય-ઈસ્લામી સુશોભનોથી આગવું મહત્ત્વ ધરાવે છે. તેનાં પાંચ મનોહર પ્રવેશદ્વારો સુશોભિત કોતરણીથી આકર્ષક લાગે છે. તેના મકસુરાની પાંચ કમાનો પાસેના છજા, સુંદર મિનારા અને મુખ્ય કમાન પાસેનું છજું તેની શોભામાં વધારો કરે છે.

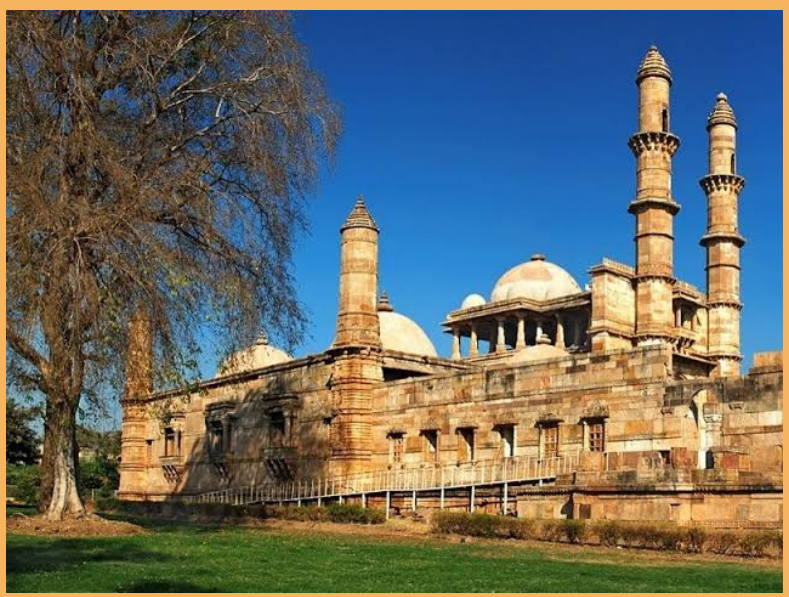
ચાંપાનેરની ઈમારતો ગુજરાતની સ્થાનિક શૈલીના મહત્ત્વના નમૂના છે. તેમાં નગીના મસ્જિદ અને તેની પાસેનો સુશોભિત મકબરો, કેવડા મસ્જિદ, શહેરની મસ્જિદ, લીલા ગુંબજ મસ્જિદ આદિ પોતપોતાની આગવી લાક્ષણિકતા ધરાવે છે. આ ઉપરાંત બીજા ઘણાં મકાનો, ટાંકા, રસ્તાઓ, પુલ પણ સારી સંખ્યામાં છે. પૂર્વમાં ચાંપાનેરની બહારના વડા તળાવ પર ખજૂરી મસ્જિદ અને કબૂરતખાનાના નામે જાણીતું હવા ખાવાનું સ્થળ છે.

કાળક્રમે દટાઈ ગયેલા નગરનો કેટલોક ભાગ મહારાજા સયાજીરાવ વિશ્વવિદ્યાલયના પુરાતત્વ વિભાગ દ્વારા ઉત્ખનનથી બહાર કાઢવામાં આવ્યો છે. તેમાં અમીર મંજિલના વિવિધ ભાગોમાં રહેવાના ઓરડાઓ, વહેતા પાણીની સુંદર રચનાવાળા બગીચા, ઘોડારો વગેરે મળી આવ્યા છે.

તેમાં અમીર મંજિલના વિવિધ ભાગોમાં રહેવાના ઓરડાઓ, વહેતા પાણીની સુંદર રચનાવાળા બગીચા, ઘોડારો વગેરે મળી આવ્યા છે. તેની મૂળ સ્થિતિ મેળવીને આ ભવ્ય વારસાની સાચવણીનું કાર્ય ભારતીય પુરાતત્વ સર્વેક્ષણનું વડોદરા મંડળ કરે છે. ભારતીય પુરાતત્વ સર્વેક્ષણ ચાંપાનેર પાવાગઢમાં આવેલા ઐતિહાસિક સ્મારકોના જિર્ણોદ્ધારનું કાર્ય વર્ષોથી કરે છે. જેમાં મુખ્યત્વે જુમા મસ્જિદ, કેવડા મસ્જિદ, નગીના મસ્જિદ, ઊત્ખનીત નગરના અવશેષો, કબૂતરખાના, શહેર મસ્જિદ, મકાઈ કોઠાર, લકુલીશ મહાદેવનું મંદિર, શાહી કિલ્લાની ઊત્તર તરફની પૂર્વ તરફની, દક્ષિણ તરફની દીવાલો, બુરજો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ગુજરાત સરકારે પણ આ ઐતિહાસિક સ્થળના સંરક્ષણ, જાળવણી અને વિકાસ માટે સન ૨૦૦૦ માં ટાસ્ક ફોર્સની રચના કરી સક્રિય યોગદાન આપેલું છે.

આપણું રાષ્ટ્ર માનવ સંસ્કૃતિકૃના ઉદ્ભવનું મહત્ત્વનું સ્થાન છે અને ઐતિહાસિક સ્મારકોનો વિશાળ ભંડાર છે. તેની પ્રતીતિ ચાંપાનેરના અવશેષોને જોઈને થાય છે.

આલેખન રાજુલ શાહ



શુભમ ભવતુ..

શરદ પૂર્ણિમા...

હે શરદ પૂનમની રાતડી જી રે અને ચાંદો ઊગ્યો છે આકાશ...અરે ! પણ સરખે સરખી સાહેલડી.. અરે ! વળી રમ્યા એ પૂરી રાત...ઓ.. પૂનમની પ્યારી પ્યારી રાત, મારી પ્રિતમ સાથે છે મુલાકાત આજ તું ના જાતી.. આવનારાં થોડાક દિવસોમાં જો સરખી સહિયરોનાં મનમાં આ ગીત ગુંજતું ન હોય તો જ નવાઈ અને કેમ ન હોય ?

પંચાંગ અનુસાર આજથી પાંચ દિવસ પછી પૂર્ણિમાની તિથિ છે અને આ પૂર્ણિમાની તિથિ એટલે શરદ પૂર્ણિમા. શરદ પૂનમ એટલે મનને પ્રફુલ્લિત કરવાની ઋતુ. કુદરતની કવિતાનું અનુપમ સૌંદર્ય એટલે શરદ પૂનમ અને એમાંય કવિઓની તો મનગમતી ઋતુ.

શરદ પૂર્ણિમા અશ્વિન મહિનાનાં શુક્લ પક્ષની પૂર્ણિમાનાં રોજ ઉજવાય છે. આ તિથિની સાથે ઘણી પૌરાણિક માન્યતાઓ જોડાયેલી છે. એક માન્યતા એવી છે કે સમુદ્ર મંથન દરમિયાન શરદ પૂર્ણિમાએ દેવી લક્ષ્મી પ્રગટ થયાં હતાં, એટલે એને લક્ષ્મીજીનાં પ્રાગટ્ય દિવસ સ્વરૂપે પણ ઊજવવામાં આવે છે અને આ દિવસે માતા લક્ષ્મીની વિશેષ પૂજા પણ કરવામાં આવે છે. આ દિવસે વ્રત કરી અને રાત્રે ૧૨ વાગ્યા બાદ ખુલ્લાં આકાશમાં ખીર રાખવાની પરંપરા છે. માન્યતા છે કે આ પૂનમની રાત્રે આકાશમાંથી અમૃત વરસે છે. એટલા માટે બહાર ખીર રાખવામાં આવે છે જેથી તેમાં અમૃત વર્ષા થાય.

શરદ પૂનમને લઇને બીજી અન્ય માન્યતાઓ પણ છે. ચંદ્ર એટલે પૂર્ણતાનું પ્રતિક, શ્રીમદ ભાગવતનાં દશમ સ્કંધમાં આવે છે કે શરદ પૂનમની રાત્રે કૃષ્ણ ગોપીઓ સાથે મહારાસ રમ્યા હતા. આ પૂનમની રાત્રે ભગવાન કૃષ્ણે એવી વાંસળી વગાડી હતી કે તમામ ગોપીઓ તેમની તરફ આકર્ષિત થઇ હતી. શરદ પૂનમની આ રાતને 'મહારાસ' અથવા 'રાસ પૂર્ણિમા' પણ કહેવામાં આવે છે. કહેવાય છે કે આ રાત્રે દરેક ગોપી માટે ભગવાન કૃષ્ણે એક-એક કૃષ્ણ બનાવ્યા અને આખી રાત આ જ કૃષ્ણ અને ગોપીઓ રાસ રમતા રહ્યા, જેને 'મહારાસ' કહેવામાં આવે છે.

શરદ પૂનમને લઇને એક અન્ય માન્યતા અનુસાર આ રાત મા લક્ષ્મીએ આકાશમાં વિચરણ કરતાં કહ્યું હતું કે 'કો જાગ્રતિ'. સંસ્કૃતમાં 'કો જાગ્રતિ' નો અર્થ છે 'કોણ જાગે છે'. માનવામાં આવે છે કે જે પણ શરદ પૂનમનાં દિવસે અને રાત્રે જાગતા રહે છે માતા લક્ષ્મી તેમના પર પોતાની ખાસ કૃપા વરસાવે છે. આ માન્યતાને કારણે જ શરદ પૂનમને 'કોજાગર પૂર્ણિમા' પણ કહેવામાં આવે છે. તો વળી એક માન્યતા મુજબ આ દિવસે લક્ષ્મીજી આખી રાત્રી દરમ્યાન ભ્રમણ કરે છે. આથી લોકો લક્ષ્મીજીને વધાવવાનું એક બિંદુ દરિયાની છાપમાં પડે તો મોતી બની જાય છે. માટે આ પૂનમને માણેકઠારી પૂર્ણિમા પણ કહે છે.

હકીકતમાં તો હું જેમ દર વખતે કહું છું એમ દરેક ધાર્મિક પર્વની પાછળ સાયન્સ જ હોય છે. કહેવાય છે કે ચંદ્રમાંની ૧૬ કળાઓ છે અને આ પૂર્ણિમાની રાત્રે ચંદ્રમાં પોતાની ૧૬ કળાઓથી પરિપૂર્ણ થાય છે અને તેની ચાંદનીમાંથી અમૃત વરસે છે. આ અમૃતનો લાભ મેળવવા માટે ચાંદની રાતમાં ખીર તૈયાર કરવામાં આવે છે અને તેમા ચંદ્રમાંની ચાંદનીનો અમૃત પડવાથી તે પ્રસાદ બની જાય છે.

શરદ પૂર્ણિમા....

આ રાતે ઔષધીઓ ચંદ્રનાં પ્રકાશ દ્વારા ઝડપથી પોતાનામાં અમૃત ગ્રહણ કરવા લાગે છે, એટલે આ દિવસે ચંદ્રનો પ્રભાવ ધરાવતી વસ્તુઓ એટલે દૂધથી બનેલી ખીર બનાવવામાં આવે છે અને ચાંદીનાં વાસણમાં ચંદ્રનાં પ્રકાશમાં રાખવામાં આવે છે. આવું કરવાથી તેમાં ઔષધીય ગુણ આવી જાય છે. આયુર્વેદ મુજબ ચંદ્રમાની પ્રકૃતિ શીતળ હોય છે. જે શરદ પૂર્ણિમાનાં દિવસે અમૃત વરસાવે છે. આથી આ દિવસે બનાવેલી ખીરનું ઔષધીય મહત્વ વધી જાય છે. ચંદ્રમાની કિરણોથી ભાત અને દૂધનાં મિશ્રણથી એવો પ્રોટીન તૈયાર હોય છે જે શરીરની પ્રતિરોધક ક્ષમતા વધારે છે.

આ દિવસે દૂધ પૌંઆ ખાવાની પણ પરંપરા છે. વરસાદની વિદાય શરદનું આગમન એક અનુસંધાન છે. આયુર્વેદનાં શાસ્ત્ર મુજબ શરીરમાં જે પિત્તનો પ્રકોપ થયો હોય તે આ દુધ પૌંઆ ખાવાથી નાશ પામે છે. દૂધ પિત્તનું દુશ્મન છે. ચંદ્રનાં કિરણો દુધ, પૌઆમાં ભળવાથી દમનાં દર્દીને ફાયદો કરે છે.

એવું કહેવાય છે કે એ ખીરને ખાવાથી રોગપ્રતિરોધક ક્ષમતા વધે છે, જેનાથી અનેક પ્રકારની બીમારીઓથી રાહત મળે છે. આ દિવસે બનાવવામાં આવતી ખીરને રાત્રે ૧૨ વાગ્યા સુધી ખુલ્લાં આકાશમાં રાખ્યા બાદ ખાવાથી ચર્મરોગ, અસ્થમા, હૃદયની બીમારીઓ, ફેફસાંની બીમારીઓ અને આંખોની રોશની સાથે સંકળાયેલ પરેશાનીઓમાં ખુબ ફાયદો થાય છે. શરદ પૂનમની રાત્રે ચંદ્ર સામે જોતા દોરો પરોવવાની ક્રિયા કરવામાં આવે તો આંખો નિરોગી બને છે અને આંખનું તેજ વધે છે તેવું પણ ઘણા માને છે.

સુખ, સમૃદ્ધિ અને સ્વાસ્થ્યની મંગલ કામના સાથે આપને અને આપના પરિવારને આવનારી શરદ પૂર્ણિમાની ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ..!!

વૈભવી જોશી

ભાવિના પટેલ ગુજ્જુ ગર્લ...

નિર્મોહીને ગર્વ છે.

રમતગમત ક્ષેત્રમાં વિશ્વસ્તર પર ગુજરાત સહિત ભારતનો ડંકો વગાડી ગુજ્જુ ગર્લ ભાવિના પટેલે ખરા અર્થમાં રાષ્ટ્રીય રમત દિવસને સાર્થક બનાવ્યો છે. ટોક્યો પેરાલિમ્પિક 2020માં ટેબલ ટેનિસમાં સિલ્વર મેડલ જીતી ભાવિના પટેલ અનેક ભાવિ રમતવીરો માટે પ્રેરણા બન્યા છે. આ સાથે જ ભાવિના પટેલ પેરાલિમ્પિકમાં ટેબલ ટેનિસમાં મેડલ જીતનાર પ્રથમ ભારતીય મહિલા બની ગયા છે. પરંતુ તેમની આ સફર ખુબ જ કઠિન અને પરિશ્રમભરી રહી છે. આજે રાષ્ટ્રીય રમત દિવસ પર મિડ-ડે ડૉટ કોમે ભાવિના પટેલ સાથે ખાસ વાતચીત કરી હતી, જેમાં તેમણે તેમની સફળતાની સફરના કેટલાક અંશો શેર કર્યા હતાં.

तू खुद की खोज में निकल
तू किस लिए हताश है |
तू चल,
समय को भी तलाश है |
समय को भी तलाश है |

સપના ક્યારેય કોઈ બિમારીનો શિકાર બનતા નથી એવું માનનારા અને મહેસાણા જિલ્લાના વડનગર તાલુકાના સૂંઢિયા ગામમાં જન્મેલા ભાવિના પટેલ માત્ર 12 મહિનાની વયે પોલીયોનો શિકાર બન્યા હતાં. તેમ છતાં પણ ટેબલ ટેનિસ પ્રત્યે ખુબ રુચિ ધરાવતા ભાવિનાએ પોતાનુ મનોબળના ગુમાવ્યુ અને તેને ટેબલ ટેનિસ રમવાની શરૂઆત કરી. પહેલા માત્ર મનોરંજન માટે રમતા હતા, પરંતુ બાદમાં તેને કારકિર્દી તરીકે આગળ ધપાવ્યું. લગભગ 15 વર્ષ પહેલાં અમદાવાદના વસ્ત્રાપુર વિસ્તારમાં બ્લાઇન્ડ પીપલ્સ એસોસિયેશન ખાતે ટેબલટેનિસ રમવાનું શરૂ કર્યું હતું. ત્યાર બાદ આ ક્ષેત્રે કારકિર્દીને ઉંચા લેવલ પર લઈ જવા માટે તેમણે ટેક્નોલોજીની મદદ લીધી. ભાવિના પટેલે આ વર્ષે પેરાલિમ્પિક પ્રથમ વાર જ ભાગ લીધો અને સિલ્વર મેડલ દેશને નામ કર્યું. આ સાથે જ ભાવિના પેરાલિમ્પિક્સમાં ટેબલ ટેનિસમાં મેડલ જીતનારી ભારતની પ્રથમ ખેલાડી બની ગઈ છે. ભાવિનાએ પોતાની ક્લાસ-4 ક્વાર્ટર ફાઈનલ મેચમાં સર્બિયાની બોરિસ્લાવા રાન્કોવિક પેરિક સામે 3-0થી વિજય નોંધાવ્યો હતો. હવે સેમિફાઈનલમાં ભાવિનાનો સામનો ચીનની વિશ્વની ત્રીજી ક્રમાંકિત ઝાંગ મિઆઓ સામે થશે.

ભાવિના પટેલ ગુજ્જુ ગર્લ...

ભાવિના પટેલના મેડલનો કલર તો હવે પછી ખબર પડશે પરંતુ તેણે મેડલ સુનિશ્ચિત કરીને ટોક્યો પેરાલિમ્પિક્સમાં તથા પેરાટેબલ ટેનિસમાં દેશને પ્રથમ મેડલ અપાવી દીધો છે. આ સાથે જ તે દીપા મલિકા બાદ પેરાલિમ્પિક્સમાં પોડિયમ સુધી પહોંચનારી બીજી પેરામહિલા એથ્લેટ બની ગઈ છે.

ભાવિનાને ક્વાર્ટર ફાઈનલ મુકાબલો જીતવામાં વધારે મહેનત કરવી પડી ન હતી. તેણે વર્તમાન ચેમ્પિયન બોરિસ્લાવા રાન્કોવિક-પેરિકને સીધી ગેમમાં 11-5, 11-6, 11-7થી પરાજય આપ્યો હતો. ભાવિનાએ આ મુકાબલો ફક્ત 18 મિનિટમાં જીતી લીધો હતો. ભાવિનાએ શરૂઆત જ દમદાર અંદાજમાં કરી હતી. તેણે પોતાની પ્રથમ ગેમ 11-5થી જીતી લીધી હતી અને તે માટે તેને ફક્ત પાંચ મિનિટનો જ સમય લાગ્યો હતો. બાદમાં તેણે બીજી ગેમમાં પણ દબદબો બનાવી રાખ્યો હતો અને 11-6થી ગેમ પોતાના નામે કરી લીધી હતી.

દમદાર શરૂઆત કર્યા બાદ ભાવિનાએ મેચમાં પાછુ વળીને જોયું ન હતું. ત્રીજી ગેમમાં પણ તેણે સર્બિયાની અનુભવી ખેલાડીને એક પણ તક આપી ન હતી. તેણે શરૂઆતથી જ મેળવેલું પ્રભુત્વ જાળવી રાખતા 11-7થી ત્રીજી ગેમની સાથે મેચ પણ જીતી લઈને સેમિફાઈનલમાં પ્રવેશ કરી લીધો હતો. અગાઉ શુક્રવારે ભાવિના ક્વાર્ટર ફાઈનલ માટે ક્વોલિફાઈ થઈ હતી. જ્યાં પણ તેણે લાજવાબ પ્રદર્શન કર્યું હતું. ક્વાર્ટર ફાઈનલ પણ તેણે 3-0થી જીતી લીધી હતી. ક્વાર્ટર ફાઈનલમાં તેણે બ્રાઝિલની જોયસે ડી ઓલિવિએરાને સીધી ગેમમાં 12-10, 13-11, 11-6થી પરાજય આપ્યો હતો.

"ટેબલ ટેનિસમાં બેસ્ટ પર્ફોમન્સ આપવા માટે હું રોજની 8 થી 9 કલાક પ્રેક્ટિસ કરુ છું. પ્રેક્ટિસ કરવા માટે રોજ વહેલી સવારે 3 વાગ્યે મને મારુ એલાર્મ નહીં પરંતુ મારુ ગોલ્ડ મેડલ મેળવવાનું સપનું ઉઠાડે છે. મને આનંદ છે કે મે પહેલી જ વાર પેરાલિમ્પિકમાં ભાગ લીધો અને સિલ્વર મેડલ હાંસલ કર્યું. પરંતુ એ વાતનું દુ:ખ પણ છે કે મારુ ગોલ્ડ મેડલ મેળવવાનું સપનું અધુરું રહી ગયુ. તેમ છતાં હું મકક્મ મનોબળ સાથે આ વખતે જે કચાસ રહી ગઈ છે તેને પુરી કરી વધારે મહેનત કરી આગામી વર્ષમાં ગોલ્ડ મેડલ મેળવવાનું મારુ સપનું પુરૂ કરીશ."

ભાવિના પટેલે લગભગ ચાર લાખ રૂપિયાની કિંમતના એક રોબોટ મશીન (સતત બોલ ફેંકનાર મશીન) દ્વારા પ્રેક્સિટ શરૂ કરી, આ મશીન દ્વારા તે સતત અલગ અલગ શોટ્સના કલાકો સુધી પ્રેક્ટિસ કરતી હતી. ઉલ્લેખનીય છે કે, રમત મંત્રાલય દ્વારા 2020ના વર્ષમાં TOPS સ્કીમ (ટાર્ગેટ ઓલિમ્પિક પોડિયમ યોજના) સામેલ થયા બાદ તેને પ્રેક્ટિસ માટે રોબોટ મળ્યો હતો. ભાવિનાને સર્વોચ્ચે કેરિયર સુધી લઇ જવામાં તેમના પતિનો પણ મહત્વપૂર્ણ ફાળો રહ્યો છે.

ભાવિના પટેલના લગ્ન અમદાવાદમાં થયા અને લગ્ન બાદ તેમને તેમનું સપનું પુરૂ કરવા માટે એક અલગ જ દિશા અને સહકાર મળ્યો. પર્સનલ લાઈફ વિશે વાત કરતાં તેમણે વધુમાં કહ્યું કે, `અત્યારે હું જયાં પણ છો તેમાં મારા પતિનો અને પરિવાનો સિંહફાળો છે. મારા પતિએ મને સાહસ, તાકાત અને હિંમત આપી છે, જેના કારણે હું આજે સિલ્વર મેડાલિસ્ટ બની શકી છું`. ટોકયો જીત બાદ સૌ પ્રથમ અભિનંદન તેમના પતિ નિકુલ પટેલે આપ્યા હતા. અમદાવાદના નિકુલ પટેલને પોતાની દિવ્યાંગ પત્ની માટે ગર્વ છે. તેઓ અમદાવાદમાં જ વ્યવસાય કરે છે અને બોલ બેરિંગનો તેમનો કારોબાર છે તેમને આશા છે કે, આગામી સમયમાં ભાવિના ગોલ્ડ મેડલ અવશ્ય જીતશે અને દેશનું ગૌરવ વધારશે.

સંપાદન

ગરબા...

ભાતીગળ સંસ્કૃતિ

ભારત દેશ અને તેની સંસ્કૃતિએ આજે દેશ-વિદેશમાં તેનું આગવું સ્થાન ઊભું કર્યું છે. આપણા દેશમાં દરેક રાજ્યની અલગ અલગ ભાતીગળ સંસ્કૃતિ છે અને તેજ સંસ્કૃતિ દરેક રાજ્યની આગવી ઓળખ ઉભી કરે છે. ગુજરાતની ભાતીગળ સંસ્કૃતિ એટલે ગરબા! ગરબા અને ગુજરાત એકબીજાની ઓળખ છે. આજે તો દેશ-વિદેશમાં આપણા ગુજરાતના ગરબા પ્રખ્યાત છે. આપણા ગુજરાતમાં પણ પ્રાંત પ્રમાણે અલગ અલગ રીત, રિવાજ,બોલી, લહેકો, નૃત્ય જોવા મળે છે. આજે આપણે એવા જ એક ભારતીય ભાતીગળ સંસ્કૃતિના લોકનૃત્યની વાત કરવી છે. લોકનૃત્ય એ લોકોના પ્રાણ છે. નૃત્ય એ કસરત નથી, એ આત્માનો આવિર્ભાવ છે. લોકના હૃદયનો ધબકાર છે. લોકનૃત્ય દ્વારા જે તે સમાજનાં રીત- રિવાજો, કથા-વાર્તાઓ રજૂ થાય છે. ગુજરાત તો આમ પણ તેના લોકનૃત્ય ગરબા, દાંડિયા રાસ માટે વિશ્વભરમાં જાણીતું છે. આ ઉપરાંત આદિવાસી નૃત્ય, હૂડો, ગરબી વગેરે લોકનૃત્યના જ પ્રકાર છે. નવરાત્રી અને ગરબા દેશ-વિદેશનું અભિન્ન અંગ બની ગયા છે. આજે આપણે આધુનિક ડીજેનાં તાલે થતાં નહિ પરંતુ આપણાં જૂના ભાતીગળ ગરબાની વાત કરવાની છે.

કાઠીયાવાડમાં જે પ્રમાણે પહેલાં ગરબા થતા તેની વાત કરું તો ત્યાં ગામના ચોરે કે ખુલ્લી જગ્યામાં માતાજીનું સ્થાપન, પૂજા, આરતી કર્યા પછી ગરબા ચાલુ થતાં. ગરબા ગામના જ કોઈ ભાઈ - બહેનો જે સારું ગાતા હોય તે ઢોલ, મંજીરા, કરતાલ, હાર્મોનિયમ સાથે ગવરાવતા. શેરી પ્રમાણે દસ કે બાર યુવતીઓનું ગ્રૂપ વારાફરતી તેમના આગવા અંદાજ અને એકસરખી વેશભૂષા પહેરી ગરબા રજૂ કરતાં. પછી ભાઈઓની ગરબી અને છેલ્લે સમૂહ ગરબા થતાં. બહેનોના બેડા રાસ અને ભાઈઓનો તલવાર ગરબો કે દાંડિયા રાસ મંત્રમુગ્ધ કરી દેતાં. ગરબા હરીફાઈમાં તો જ્યારે કાઠિયાવાડી સાવજો તેમના આગવા પોશાક કેડિયું, ચોવણી, માથે પાઘડી અને કેડે રૂમાલનો કછોટો સાથે ફૂમતાવાળા દાંડિયા ગોળ ગોળ ઘુમાવતા, સ્ટેજ ઉપર પ્રવેશે ત્યાંજ તાળીઓનાં ગડગડાટ થતાં. આ સાવજભાઈઓ દાંડિયાના તાલે હવામાં ગોળ ઘૂમરી ખાઈ, ઠેકડો મારી, જ્યારે સ્ટેજ ઉપર બેસી દાંડિયા પછાડતા ત્યારે કેટલીય વાર સ્ટેજ પણ તૂટી જતાં! બહેનોનો બેડા રાસ પણ જોવા જેવો હોય છે. માંથા ઉપર ઉંધો ગ્લાસ, ઉપર બેડુ મૂકીને ગરબાના તાલે, લચક સાથે સંતુલન જાળવીને ગરબા ખેલતી આ ગુજરાતી નારીને જોવી પણ એક લહાવો છે. બહેનો માતાજીનો પ્રગટાવેલ ગરબો માથે મૂકીને પણ ગરબે ઘૂમે છે. સૌ સાથે મળીને તાળીઓના તાલે બેઠાં બેઠાં જ ગરબા ગાય તેને બેઠા ગરબા કહે છે. નવરાત્રી ઉપરાંત શરદપૂનમ, જન્માષ્ટમી, લગ્નપ્રસંગ કે મેળામાં પણ ગરબાની રમઝટ ચાલે છે. આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિ આપણી ઓળખ છે. તેને સાચવવાની જવાબદારી આપણા સૌની છે. જો એ ભૂલી અને આપણે આધુનિકતામાં જ ફસાઈ જઈશું તો આપણી ભાતીગળ સંસ્કૃતિને ઇતિહાસ થતાં વાર નહીં લાગે! અને પછી એ સંસ્કૃતિ જોવા આપણે પૈસા આપીને મ્યુઝિયમમાં જવું પડશે. તો આવો સૌ સાથે મળીને આ સંસ્કૃતિને જાળવી રાખીએ!

ભારતી ભંડેરી

પ્રોટીન બર્ગર..

રસોડાની રાણી

તૈયારીનો સમય: 30 મિનિટ
બનાવવાનો સમય: 10 મિનિટ

અલ્પા ભદ્રા
"ક્રિષ્ના"

સામગ્રી:

ગ્રીન મુંગ દાળ 50 ગ્રામ, યલો મુંગ દાળ 50 ગ્રામ,
મસુર દાળ 50 ગ્રામ, ચણા દાળ 50 ગ્રામ,
તુવેર દાળ 50 ગ્રામ, કાળી અડદ દાળ 50 ગ્રામ,
બારીક સોજી 100 ગ્રામ, બારીક સમારેલો કાંદો 1 નંગ
બારીક સમારેલો લીલું કેપ્સીકમ 1 નંગ, બારીક સમારેલો લાલ કેપ્સીકમ 1 નંગ
બારીક સમારેલો યેલો કેપ્સીકમ 1 નંગ, ઓરેગાનો જરૂર મુજબ,
રેડ ચીલી ફ્લેક્સ જરૂર મુજબ, આદુ મરચાની પેસ્ટ, મીઠું સ્વાદાનુસાર,
કાળા મરી પાવડર ચમચી, તેલ જરૂર મુજબ, બાફીને સ્મેશ કરેલું બટાટુ 4 નંગ, ગ્રીન ચટણી જરૂર મુજબ,
ટોમેટો કેચઅપ જરૂર મુજબ.

રીત:

સૌ પ્રથમ બધીજ દાળને સારી રીતે ધોઈને ત્રણ-ચાર કલાક માટે પલાળી રાખો. ત્યાર બાદ પલાળેલી દાળને મિક્સીમાં એકદમ સ્મૂધ ખીરું બનાવો, હવે આ દાળના ખીરામાં સોજી ઉમેરીને પાંચ મિનિટ માટે બાજુમાં મૂકો.
એક મોટા વાસણમાં બટાકાનો માવો, આદુ મરચાની પેસ્ટ, બધા વેજીટેબલ ઉમેરો. હવે મીઠું, મરી પાવડર, ઓરેગાનો, ચીલી ફ્લેક્સ, નાખીને એકદમ સરસ પેટીસ જેવો માવો તૈયાર કરો. હવે દાળના ખીરામાં મીઠું નાખીને એકવાર સરખું મિક્સ કરો. ત્યારબાદ નોનસ્ટિક પેનમાં એક મોટી ચમચી ખીરુ નાખો, પણ એને ફેલાવવું નહિ! જેમ નાખો એમજ રહેવા દેવું. એકદમ ધીમા ગેસે જ સ્ટ્રીમ કરવું. હવે લગભગ એકથી દોઢ મિનિટમાં ઉપરથી થોડો ભાગ ડ્રાય થાય એટલે બટાકાના મિશ્રણમાંથી એક મોટું ટીક્કી જેટલું મિશ્રણ હાથમાં લઈને ટીક્કી બનાવીને દાળના પૂડલા પર મુકવી, હવે એની ઉપર ફરી દાળનું મિશ્રણ એક મોટો ચમચો ભરીને પાથરવું. હવે એકાદ નાની ચમચી તેલ સાઈડમાં નાખવું. હવે નીચેનું પડ સરસ ક્રિસ્પી થઇ ગયું હશે, હવે એને પલટાવીને બીજી બાજુ પણ ધીમા તાપે ક્રિસ્પી થાય ત્યાં સુધી શેકવું. હવે ગ્રીન ચટણી અને ટોમેટો કેચઅપ સાથે ગરમ ગરમ સર્વ કરો.

નોંધ: મિકસ દાળ એ પ્રોટીનનો મોટો સોર્સ છે, અને એકદમ ઝડપી બની જાય છે. આ વાનગી એટલી ટેસ્ટી છે કે ગમે તે ઉંમરના લોકો એને હોનશે હોંશે ખાશે.

આ રેસીપીની ખાસિયત એ છે કે આ એકજ વાનગીની સામગ્રીથી આપણે બીજી 2 નવી વાનગીઓ બનાવી શકીએ છીએ.
1. મિક્સ દાળનો હાંડવો પણ બનાવી શકીએ છીએ! બસ બધું મિક્સ કરીને વઘાર કરીને હાંડવો બનાવી શકાય છે.
2. મલ્ટી ગ્રેન ઢોકળાં: બધી સામગ્રી મિક્સ કરીને સ્ટિમ કરીને ઢોકળાં પણ બનાવી શકાય છે.

ઈડલી મંચુરિયન...

રસોડાની રાણી

તૈયારીનો સમય: 15 મિનિટ
બનાવવાનો સમય: ૩૦ મિનિટ

અલ્પા ભદ્રા
"ક્રિષ્ના"

સામગ્રી:

ઈડલી ઢોંસાનું ખીરું, કેપ્સીકમ 1 નંગ,
કાંદો 1 નંગ, કોબીજ 100 ગ્રામ,
ગાજર 50 ગ્રામ, કોનફ્લોર 2 ચમચી,
રેડ ચીલી સોસ જરૂર મુજબ,
સેજવાન સોસ જરૂર મુજબ,
ટોમેટો કેચઅપ જરૂર મુજબ,
તેલ જરૂર મુજબ, મીઠું સ્વાદાનુસાર,
આદુ લસણ મરચાની પેસ્ટ 2-3 ચમચી,અથવા જોઈતી તીખાશ પ્રમાણે, પાણી જરૂર મુજબ,
લીલી ડુંગળીના પાન સજાવટ માટે,

રીત:

સૌ પ્રથમ ઇડલીના ખીરામાં મીઠું, સેજવાન સોસ, આદુ લસણ મરચાની પેસ્ટ, નાખીને એકસરખું હલાવો. હવે એક મોટી ચમચી તેલ ગરમ કરી આ ખીરામાં નાખો, જેથી ઈડલી એકદમ પોચી ને જાળીદાર બનશે. હવે ઇડલીના સ્ટેન્ડમાં તેલ લગાવીને, ખીરુ નાખીને ઈડલી સ્ટીમ કરો.

સ્ટીમ થયેલ ઈડલીને એકદમ ઠંડી થવા દો, ઈડલી ઠંડી થાય ત્યાં સુધી, દરેક શાકભાજીને એકદમ જીણા અને લાંબા કાપી લેવા. હવે એક કઢાઈમાં થોડું તેલ ગરમ કરવા મુકો, તેલ ગરમ થાય એટલે એમાં આદુ લસણ મરચાની પેસ્ટ, નાખીને ૩-૪ સેકંડ માટે સાંતળો. ત્યાર બાદ તેમાં બધાં શાકભાજી નાખી ગેસ મીડિયમ ફાસ્ટ ફ્લેમ ઉપર રાખો. ધ્યાન રાખો કે શાકભાજી એકદમ પોચા ન પડે, ને ક્રિસ્પી રહે. હવે આ સાંતળેલા શાકભાજીમાં સેજવાન સોસ, ટોમેટો કેચઅપ, રેડ ચીલી સોસ, મીઠું, નાખીને એકાદ મિનીટ માટે સાંતળો, હવે ગેસ એકદમ ધીમુ કરો. બે ચમચી કોર્ન ફ્લોર અડધી વાટકી પાણીમાં ઓગાળો, ધ્યાન રાખો કે ગઠા ન થાય. હવે આ કોર્ન ફ્લોરનુ સ્લરી વેજીટેબલમાં નાખો, ને એને હલાવતાં રહેવું. હવે ઈડલીના નાના નાના ટુકડા કરીને એને પણ વેજીટેબલમાં ઉમેરો. ફકત બે થી ત્રણ મિનિટ માટે ફાસ્ટ ગેસ પર જ કુક કરો. પછી ગેસ બંધ કરી લીલી ડુંગળીના પાન નાખીને ગરમ ગરમ સર્વ કરો.

નોંધ: તમે તીખાશ અને શાકભાજીનો પ્રમાણ તમારા હિસાબે ઓછો વધુ કરી શકો છો. જે બાળકો શાકભાજી ન ખાતા હોય એ પણ આ ચટપટી મંચુરિયન ઈડલી એકદમ હોશથી ખાશે અને તેમને પ્રોટીન પણ ખુબ મળશે...

ગઝલ, કાવ્ય...

મહેફિલ

જેને માગી શમણાં - ગઝલ..

જેને માગી શમણા તણી
આંખો ખોલીને જોઈ હતી.

જેને માગી શમણા તણી
આંખો ખોલીને જોઈ હતી.
મેં દિલની રાણી જોઈ હતી.

એને નીત જોવા હું તરસતો'તો,
એની વાતનો આધાર બનતો'તો,
એની આંખમાં એક આસુ જોઈને
હું ઈશ્વર સાથે રોજ લડતો'તો,

એની વાત જાણે અધૂરી હતી,
એના સ્નેહમાં આશ પૂરી હતી,
એ રૂપનો આથમતો સુરજ બની
મારા દિલની રાણી મળી હતી.

મારી આંખ ના નૈનકમળમાંથી
એને રોજે મળીને હું હસતો'તો
ગુલાબ સંગે પ્રીત રાખીને
જેને કમળને કાદવ માનતો'તો

એ દિલના રાજ જાણતી'તી
ને રોજે યાદ આવતી'તી
કોઇ અજાણ્યાને ભાખે તો
એ વાણી મધુર રાખતી'તી

એને પ્રેમની લગની ખૂબ હતી,
એને એકલતાની ભૂખ હતી,
એના હૈયે વસવા આશ હતી,
જે અધુરી આ ભવતાર હતી.

જેને માગી શમણા તણી
આંખો ખોલીને જોઈ હતી.

જેને માગી શમણા તણી
આંખો ખોલીને જોઈ હતી.
મેં દિલની રાણી જોઈ હતી.

અંકિત ચૌધરી "શિવ"
રાગ :- શાંત ઝરુખે....

મજા છે...

ઘાવ પર ઉપકાર કરવાની મજા છે,
દર્દને પણ પ્યાર કરવાની મજા છે.

લાગણી ભીની છબી જોવા નયનમાં,
અશ્રુનો આકાર કરવાની મજા છે.

આ મહોબ્બત વેદના દેશે છતાં પણ,
પ્રેમમાં હદ પાર કરવાની મજા છે

આખરી શ્વાસે મળે તારો સહારો,
એ પછી ધબકાર કરવાની મજા છે.

જો અડીખમ હોય સામે શબ્દ એના,
ત્યાં જઈ પડકાર કરવાની મજા છે.

સાથ તારો સાત જન્મોનો મળે તો,
પ્રેમ વારંવાર કરવાની મજા છે.

જીવશે કાયમ ગઝલ"દીવાની"ની ત્યાં,
શબ્દનો દીદાર કરવાની મજા છે.

વાસવદત્તા નાયક "દીવાની"

કાવ્ય મહેફિલ

યાદો..

સમય સાથે એ જાતી નથી,
આ યાદો પણ કયાંય વપરાતી નથી,

અત્ર તત્ર સર્વત્ર એ જ દેખાય,
ઘડીભર પણ એ શરમાતી નથી,

નિ:સંકોચે જ્યાં જાઉં ત્યાં આવી જાય,
કોઈનાથી એ ગભરાતી નથી,

વફાદારી તો જોઈલો એની,
દરેક સામે એ મલકાતી નથી,

આમ તો સુતી હોય છે શાંત પણ,
કારણ વગર એ છલકાતી નથી...

કલ્પેશ શાહ...કલ્પા

નિર્મોહી..

નિર્મોહી છે એક એવુ નિર્માણ,
જે નવલેખકો માટે એક વરદાન.

નિર્મોહી થકી મને જાણવા મળે,
રોજ અવનવું સાહિત્ય રૂપી જ્ઞાન.

નિર્મોહીના અનુશાસન હેઠળ મને,
પીરસાય રોજ શબ્દોનાં પકવાન,

સૂર્યનાં તેજ સમાન જળહળતી રહે,
શીતલ છાંયડી નિર્મોહીની ચંદ્ર સમાન..

નિર્મોહીને પાઠવું દિલથી શુભેચ્છાઓ,
હૈયે જાળવીશું પરિવારની અપેક્ષાઓ.

અલ્પા નાથજી `ચંદ્રા'

વરસો વરસાદ

વરસો વરસો વાદળ વરસો,
ઝરમર ઝરમર વાદળ વરસો,
અમને મોજ પડે નહાવાની....
વરસો વરસો વાદળ વરસો...

કાળા ભમ્મર આકાશે વાદળ,
ગડગડ ગડગડ ગરજે વાદળ,
અમને મોજ પડે જોવાની..
વરસો વરસો વાદળ વરસો....

દૂર દૂર દરિયાપારથી આવતા,
સાથે મીઠા જળ ભરી લાવતા,
અમને મોજ પડે ભીંજાવાની.....
વરસો વરસો વાદળ વરસો....

આભમાં તો દોડા દોડી કરતા,
સૂરજ સાથે સંતાકૂકડી ખેલતા,
અમને મોજ પડે શોધવાની...
વરસો વરસો વાદળ વરસો....

વરસી વરસી ઠાલા થાતા,
પવન સંગાથે ઉડી જાતા,
અમને મોજ પડે રમવાની...
વરસો વરસો વાદળ વરસો....

ભારતી ભંડેરી

વ્હાલી નિર્મોહી

દાદાની વાતો...

લુપ્ત થઈ હવે દાદાની વાતો,
છોકરાં રમે હવે લાતમલાતો..

પપ્પાની તો માને નહીં વાતો,
લુપ્ત થઈ હવે દાદાની વાતો..

કેવી હતી વાણિયાની વાતો,
લુપ્ત થઈ હવે દાદાની વાતો..

સસલાં શિયાળની ગમતી વાતો,
લુપ્ત થઈ હવે દાદાની વાતો..

વાઘ ને વરુની મજાની વાતો,
લુપ્ત થઈ હવે દાદાની વાતો..

દાદા-દાદીની ગઈ હવે વાતો,
લુપ્ત થઈ હવે દાદાની વાતો..

દિનેશ કવિરાજ

નિર્મોહી એક અવાજ

અભિમાની વડલો

વહાલી નિર્મોહી

સુંદરપુર ગામના પાદરમાં એક વિશાળ વડલો હતો. એનું થડ ક્યું છે, એ ખબર જ ન પડે. વડવાઈઓ જે એની જટાઓ જેવી લટકતી, છેક જમીનમાં પહોંચી અન્ય નાનાં થડ બની ગયેલી. વિશાળ વડલો, દાદા જેવો મોટો મૂછાળો લાગે. ગામનાં નાનાં મોટાં એ વડને વડ દાદા કહે. ગામમાં આવનાર જનારનું ખાસ આકર્ષણ ઓળખ કે આ વડલો ધરાવે! હવે સુંદરપુર ગામ ઢુંકડું જાણે. તહેવારોમાં ગામની સ્ત્રીઓ બાળકો વડની પૂજા કરે. અરે સાથે આવેલાં બાળકો તો વડદાદાની મુછો(જટા) પકડી હિંચે. નજીકની બે જટા બાંધી બિન્દાસ હિંચકો બનાવી ઝુલા પણ ખાય. વડનું ઝાડ મજબૂત બાંધો ધરાવે અને ઘણાં લાંબાં આયુષ્યથી જીવી રહે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે દરેક ઝાડ પાન ફળ ફૂલ વનસ્પતિ વેલા બધાયમાં જીવ રહેલો છે. એમને પણ બચપન યુવાની વૃદ્ધત્વ સહેવાં પડે છે. અરે સુખ દુઃખ ઠંડી ગરમી, તડકો છાંયો માનવની જેમ સહેવા પડે છે. દરેક વનસ્પતિમાં દવા ઔષધિના ગુણો સમાયેલા છે. બસ એને જાણીને એનો ઉપયોગ ઉપચાર રોગ પીડામાં કરવામાં આવે છે.

જડી બુટીએ ભારતની જૂની દવાઓ છે, જે તે જાણકાર એમાંથી દવાઓ બનાવી જટીલ રોગો દૂર કરે છે. કે વધતાં અટકાવે છે. હા આમ આ વડની છાલ પાન ફળ અરે એની ડાળીઓ બધું જ ઉપયોગી છે. પહેલાના લોકો વડનું દાતણ કરતાં જેથી દાંત લાંબો સમય મજબૂત રહેતાં. વડનાં ઝાડ નીચે છાંયો મળતાં દૂરથી આવતાં જતાં મુસાફરો વિસામો લેતાં, થાકેલાં નાની ઊંઘ કરી શાંતિ અનુભવતાં. વડલો વિશાળ વૃક્ષ હોવાથી તેનાં સાનિધ્યમાં નાનાં મોટાં પક્ષીઓ માળાઓ બાંધી સંપથી વસુદેવ કુટુંબકમની ભાવનાંથી રહેતાં. ખરેખર સવાર સાંજ તો વડદાદાનું આખું વાતાવરણ કલબલાટને નવલા સંગીતથી રસભય બની જતું. વિવિધ પક્ષીઓ એનાં બચ્ચાં સાથે વાત ચીત કરતાં જણાતાં. સવારે ચણની શોધમાં નીકળતાં વળી સાંજે પાછાં ફરતાં માળે. આવતાં કલબલાટનું ફરી વાતાવરણ સર્જાતું.

બાળકોને દાણાં ખવરાવતાં ગુંજન કરતાંને સૂરજ દાદા ઢળતાં અંધારું ઉતરી આવતું. થાકેલા પંખીઓ પોતાનાં માળામાં વડલાનાં સાનિધ્યમાં શાંતિ સુરક્ષા અનુભવતા અને ઊંઘી જતાં. આમ સુખ શાંતિથી સમય વિતતો જતો હતો. એક દિવસની વાત કહુંz આ બધું જોઈ વડલાને પોતાની જાત પર ગુમાન આવ્યું "હું જ બધાને રક્ષણ આપું છું" અહંકાર આવતાં કહેવાય છે ને પતન આવે એવું આ વડદાદાનું થયું. કોને ખબર એ ગુમાનમાં છકી ગયો. પંખીનો કલરવ ઘોંઘાટ જેવો લાગ્યો. હવે કોઇને આશરો કે સહકાર નહીં આપવો એમ વિચારી આવતાં જતાં મુસાફરોને એ જટાઓ ફરાવી હેરાન કરવા લાગ્યો. પંખીઓ આ રૌદ્ર રુપથી વડલાને સમજાવી રહ્યાં પણ માનેએ બીજાં. ઘણાં પક્ષીઓના માળા પડી ગયાં નાનાં બચ્ચાં મરી ગયાં, તાજાં ઈંડાઓ ફૂટી ગયાં, પણ વડલો તો પોતાની જટાઓને ફરાવી બધાને હેરાન કરી ભગાવવા મથી રહ્યો. પંખીઓનાં કહેવાથી કરગરવાથી પણ વડલા ઉપર કાંઈ અસર નહોતી થઈ! ધીરે ધીરે પંખીઓ માળાં છોડી પોતાનાં બચ્ચાં લઈ બીજે ચાલ્યાં ગયાં.

અભિમાની વડલો

વડલાએ હાશકારો અનુભવ્યો, મનોમન પોતાના વિજય પર હસી રહ્યો. કોઇ પણ આવતાં ડરીને દૂર જતાં રહેતાં. કોઇનું આવન જાવન ન થતાં સૂનકાર થયો. જે ભૂતાવળ સમું લાગવા માંડ્યું. થોડાં દિવસ જતાં અકળામણ એકલપનથી મુંજાયો. એકાંત અને એકલાપણાંને તે સમજવા લાગ્યો. આ સૂનકાર ન ગમતાં એ ખરેખર અકળાયોને રડમસ થઈ પસ્તાવો કરી રહ્યો. પોતાની ભૂલ સમજાઈ પંખીનાં કલરવ, લોકોની અવર જવર જોવા તલસી રહ્યો. પણ એની પાસે કોઈ ફરકે તો ક્ષમા માંગે ને? રોજ એકલો એકલો વડદાદા પસ્તાય એકલપનનું દર્દ અસહ્યનિય લાગે. દૂર દૂર ઉડતાં આ તરફ ન ફરકતાં પક્ષીઓને બૂમો મારી બોલાવે. એક દિવસ એક બગલો વડદાદા પાસે શું કહે છે તે સાંભળવા ડરતો ડરતો જરા દૂર થોભ્યો. વડદાદો છૂટ્ટા મને રડી પસ્તાવો બતાવ્યો. કહેવાય છે ને કે હા પસ્તાવો વિપુલ ઝરણે વહી નીકળતાં. આત્મા શુધ્ધ થયો. બગલાએ બધાં પક્ષીઓને પાછાં બોલાવવાની બાંહેધરી આપી. વડદાદાએ પણ "હવે આવું અભિમાન નહીં કરવાની પાક્કી ખાતરી આપી ક્ષમા માંગી પક્ષીઓને બોલાવી લાવવા કહ્યું"

બગલો તો ચારે કોર ઊડી ઊડીને વડલાની વાત બધાં પક્ષીઓને કહેતો ફરતો રહ્યો. વડદાદા સૌને પાછા આવવાનું કહેણ પણ કહ્યું. સૌ પક્ષીઓ ક્ષમા ભાવથી વિશાળ વડલાની વાત માન્ય રાખી. ધીરે ધીરે સૌ પક્ષીઓ પાછાં આવ્યા ને માળો બનાવી રહેતાં કલરવનું વાતાવરણ ફરી નવલા પણે સર્જાયુ. વડદાદાએ અભિમાન છોડી સૌને આવકારી સાથ સહકાર આપી આવકારી ભૂલની માફી માંગી. સૂનકાર એકલપન છુટી જતાં રમ્ય વાતાવરણ સર્જાયું. મુસાફરો પણ એમનાં છાંયડામાં આરામ કરી શાંતિ અનુભવી રહ્યાં. નાનાં મોટાં બાળકોનું આ ગ્રામ્ય પિકનીક પોઈન્ટ ફરી ધમધમી ઊઠ્યું. બાળકો ઝુલા ખાવા આવતાં રંગીન વાતાવરણ થઈ ગયું. પહેલાં જેવી જ મોજ વડલા દાદા મુછો હલાવી જટાઓ ઝુલાવી અભિમાન વળાવી સ્વાભિમાનથી સૌની સાથે નમી ગમી હસી ભળીને માનથી વડદાદા પૂજાઈ રહ્યાં. એવા વડદાદાનીજય હો! જયહો.!જય હો! થઈ રહી.

કોકિલા રાજગોર

કૃતિ મોકલવાના નિયમ

એક અવાજ
નિર્મોહી

1. લેખકો વધુમાં વધુ બે પાનાંની મર્યાદામાં જ પોતાનો લેખ મોકલે, કવિઓ એકસાથે વધુમાં વધુ બે રચના મોકલી શકાશે . આમાંથી "નિર્મોહી - એક અવાજ" ટીમ દ્વારા પસંદગી પામેલી કૃતિ પ્રકાશિત થશે.
2. પૂર્વ સ્વીકારાયેલરચનાઓને લીધે પ્રકાશન માટે બે થી ત્રણ માસ જેટલો સમય લાગી શકે છે.
3. "નિર્મોહી - એક અવાજ" સામયિકમાં પ્રકાશન માટે મોકલવામાં આવેલ રચના પૂર્વે કોઈપણ માધ્યમથી પ્રકાશિત થયેલ ન હોવી જોઈએ.
4. આપની કૃતિ મોકલતા પહેલાં "સાર્થ જોડણી કોશ" પ્રમાણે જોડણીની ચકાસણી કરી અને પછી જ મોકલવી, વધારે ભૂલોવાળી કૃતિ સ્વીકારવામાં આવશે નહિ.
5. આપની કૃતિ ગુજરાતી ભાષામાં "શ્રુતિ ફોન્ટ'માં ૧૨ ની સાઈઝમાં ટાઇપ કરીને જરૂરી વિગતો સાથે http://surl.li/zgls લિંકમાં ભરી મોકલવાની રહેશે!
6. લિંકમાં દરેક વિગતો ગુજરાતીમાં જ ભરવી, અધૂરી માહિતી સાથે ભરવામાં આવેલ એન્ટ્રી સ્વીકારવામાં આવશે નહી .
7. જે તે અંક માટે પસંદ કરવામાં આવેલ રચનાઓની યાદી દર મહીનાની ૧૦ તારીખે નિર્મોહી ઈ મેગેઝિન ફેસબુક પેજ ઉપર મુકવામાં આવશે .
8. રચના મોકલ્યા બાદ અન્ય તમામ માહિતી ઈ મૈઈલ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી રહેશે,
9. "નિર્મોહી - એક અવાજ" સામયિકમાં પ્રકાશિત થતાં લખાણોના વિચાર, અભિપ્રાયની જવાબદારી જે તે લેખકની રહેશે. નિર્મોહી સામયિકના તંત્રી, સહ તંત્રી કે સંપાદક એની સાથે સંમત છે એવું માનવું નહીં,
10. નિર્મોહી - એક અવાજ સામયિક માસિક દર માસની ૧૫ તારીખે ડીઝીટલ માધ્યમથી પ્રકાશિત થાય છે.
11. કૃતિ નીચે પ્રમાણે મોકલવી.

1. ધારાવાહિક	2. કાવ્ય અને આસ્વાદ
3. હેલ્થ લેખ	4. સાહસ કથા
5. વ્યક્તિ વિશેષ	6. Motivational article
7. વર્તમાન પ્રવાહ	8. બાળગીત, બાળવાર્તા
9. વાનગી, દાદીમાનું વૈદું	

nirmohimagazine@gmail.com @nirmohimagazine નિર્મોહી ઈ મેગેઝિન

નિર્મોહી

એક અવાજ

નિર્મોહી અંક - 04 - 15/11/2021

nirmohimagazine

9624244390

તમારા મંતવ્યો જણાવવા ક્લિક કરો

https://wa.link/t0lqnj

જાહેરાત માટે સંપર્ક કરો

https://wa.link/t0lqnj

ટેલીગ્રામ ચેનલમાં જોડાઓ

https://t.me/nirmohimagazine